

جمهورية العراق
وزارة التربية
المديرية العامة للمناهج

علم
الأحياء
(الإنسان وصحته)

للفيف الثالث المتوسط

تأليف

د. شهاب احمد سلمان
د. عبد الكريم عبد الصمد السوداني
رابحة اسماعيل الشاهين
هدير هاشم شمس الدين

٢٠٢١ م / ١٤٤٣ هـ

الطبعة العاشرة



المشرف العلمي على الطبع

حيدر ناصر علي

المشرف الفني على الطبع

خليل محمد خليل

الموقع والصفحة الرسمية للمديرية العامة للمناهج

www.manahj.edu.iq

manahjb@yahoo.com

Info@manahj.edu.iq



manahjb

manahj

إستناداً الى القانون يوزع مجاناً ويمنع بيعه وتداوله في الاسواق



المديرية العامة للمناهج
شعب التحضير التعليمي



بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

الحمد لله والصلاة والسلام على سيدنا محمد و على آله الطيبين الطاهرين وصحبه أجمعين.

وبعد...فها نحن أولاً نضع بين أيدي زملائنا المدرسين و أبنائنا الطلبة كتاب علم الأحياء (الإنسان وصحته) لطلبة الصف الثالث المتوسط متمين أن يكون كتاباً موافقاً لما تقتضيه متطلبات العصر والتقدم العلمي في شتى مناحي العلوم ،مراعين في طرحه خصائص المرحلة العمرية لطلبتنا الأعزاء من أجل تأسيس قاعدة معرفية جيدة في سلسلة كتب علم الأحياء للمرحلتين المتوسطة والإعدادية .

لقد تضمن الكتاب فصولاً اهتمت بأساسيات عامة حول جسم الإنسان معززة بالصور والأشكال التخطيطية المعبرة عن الموضوع . كما حرصنا على ذكر جميع المصطلحات باللغة الانكليزية أينما كان ذلك مفيداً دون أن نثقل على كاهل أبنائنا الطلبة، لما لها من فائدة حقيقية. وبهذه المناسبة نهيب بزملائنا جميعاً وكذلك أبنائنا الطلبة و ذويهم في رفدنا بملاحظاتهم التي ستكون إن شاء الله موضوع دراستنا لجعل هذا الكتاب بأفضل صورة ممكنة خدمة للطلبة الأعزاء و الوطن الغالي.

والله ولي التوفيق .

المؤلفون



محتوى الكتاب

الصفحة	المحتوى	الفصل
5	بناء جسم الإنسان	الأول
20	الجهاز الهيكلي (العظمي)	الثاني
40	الجهاز العضلي	الثالث
52	الجهاز الهضمي	الرابع
68	جهاز الدوران	الخامس
90	الجهاز التنفسي	السادس
108	الإخراج	السابع
123	الجهاز التناسلي	الثامن
137	الجهاز العصبي	التاسع
147	اعضاء الحس	العاشر
165	الإفراز	الحادي عشر
172	المناعة	الثاني عشر
181	بعض الأمراض الشائعة التي تصيب الإنسان	الثالث عشر
207	الغذاء	الرابع عشر



الفصل الأول

بناء جسم الإنسان

Human body structure

المحتوى :

- مقدمة.
- خلايا جسم الإنسان.
- النسيج.
- تنظيم وبناء جسم الإنسان.
- تكون جسم الإنسان.
- مراجعة الفصل.



مؤشرات الأداء Performance index

عزيزي الطالب : بعد الانتهاء من دراسة الفصل نأمل منك أن تكون قادراً على أن:

- ✓ تعرّف بأسلوبك الخاص المفاهيم الآتية: الخلية، النسيج، العضو، الجهاز، الغشاء الخلوي، البروزات الشجرية.
- ✓ تعدد الأجزاء الرئيسية لخلية جسم الإنسان.
- ✓ تصنف الأنسجة الأساسية لجسم الإنسان وفقاً لأنواعها.
- ✓ تقارن بين الأنسجة الطلائية والرابطة والعضلية من حيث الموقع وطبيعة الخلايا.
- ✓ تعلل وجود الغشاء القاعدي تحت النسيج الطلائي مباشرة.
- ✓ يحدد تركيب الخلية العصبية.
- ✓ توضح المراحل التي تمر بها البويضة المخصبة للإنسان وصولاً لتكوين الجنين.
- ✓ تتوقع الحالة التي ستكون عليها الخلية لو كان الغشاء الخلوي مكوناً من مادة صلبة.
- ✓ تتأمل قدرة الله عز وجل في جعل العضلات القلبية ذات حركة لا إرادية.
- ✓ تثمن جهود العلماء والباحثين في كشف أسرار جسم الإنسان.
- ✓ تسعى إلى متابعة البرامج والمجلات العلمية التي تعنى بجسم الإنسان.
- ✓ تفحص عينة من خلايا بطانة الفم بوساطة المجهر.



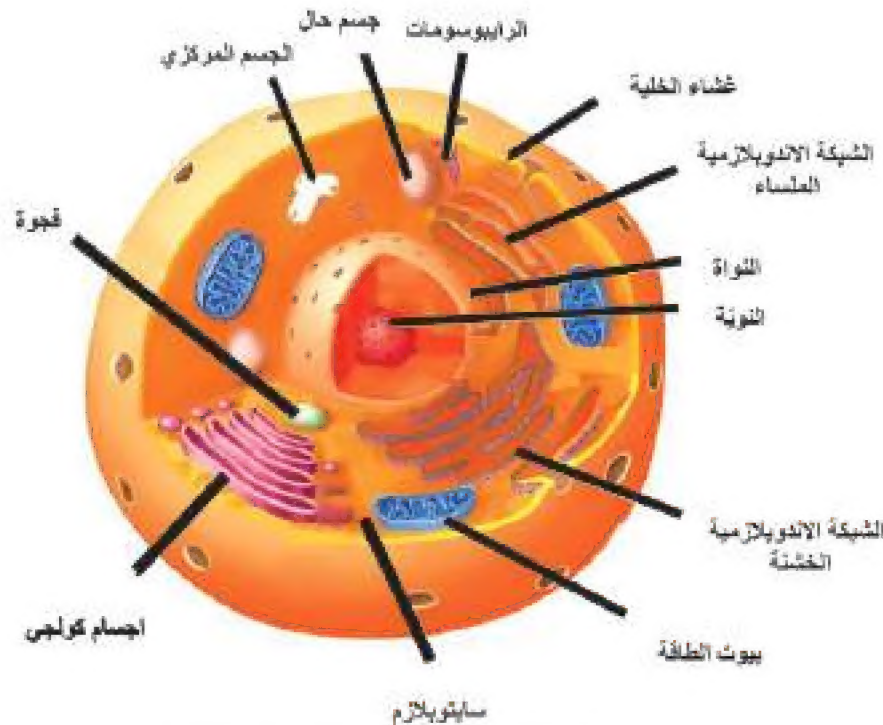
مقدمة

لقد درست في النصف الأول المتوسط الخلية الحيوانية ومكوناتها وأهميتها في بناء جسم الكائن الحي . وهنا لابد من التذكير أن **الخلية** تُعرّف على أنها **وحدة البناء والوظيفة** ، أي أن الخلية تمثل في جسم الإنسان الحجر الأساس الذي يبني منه الجسم .

يعد جسم الإنسان أرقى أجسام الكائنات الحية قاطبة لتخصص أعضائه ، وكفاءة الخلايا المكونة لهذه الأعضاء ، وخير مثال على ذلك هو كفاءة الجهاز العصبي المركزي تحديدا خلايا الدماغ.

خلايا جسم الإنسان Human body cells

- مكونات الخلية النموذجية لجسم الإنسان (وهي خلية حيوانية) تتكون من أجزاء رئيسة وأجزاء أخرى سائدة لها علاقة بوظيفتها كالخلايا المهدبة في القصبة الهوائية وخلايا الزغابات الهضمية وغيرها.
- تتشابه خلايا جسم الإنسان، مع بعضها بعضا بكثير من الصفات الأساسية المشتركة، وتختلف جزئيا عن بعضها بوجود أو فقدان بعض التراكيب ذات العلاقة بوظيفتها .



شكل (1) خلية حيوانية نموذجية.



الأجزاء الرئيسية لخلية افتراضية (تمونجية) تحتوي جميع التراكيب و كما يأتي:

التركيب الخلوي	مواصفاته	أهميته
1. الغشاء الخلوي	مكون من مواد بروتينية دهنية معقدة ويكون مزدوج التركيب أي مكون من طبقتين.	الجزء الخارجي الذي يحافظ على محتويات الخلية ويحدد شكلها الخارجي و يسمح بانتشار الماء والأملاح والمواد الأخرى من الخلية واليها.
2. السيتوبلازم	سادة هلامية (شبه جلاتينية) مكونة من مواد بروتينية ودهنية وسكريات وأملاح وماء، توجد فيه شبكة من الألياف الدقيقة تدعى الشبكة البلازمية الداخلية ، التي يوجد على سطحها حبيبات دقيقة تدعى الرايبوسومات.	المحافظة على ضغط الخلية ، يحتوي على العضيات الخلوية ، وتتم من خلاله جميع المواد الضرورية لاستمرار الخلية وبقائها.
3. النواة	جزء كروي عادة، يتوسط الخلية غالباً، ومحاطة بغشاء نووي ، فيها نوية، وشبكة نووية ، وعصير نووي.	تنظم عمل الخلية وتنقل الصفات الوراثية .

العضيات الخلوية

أ- بيوت الطاقة	أجسام اسطوانية، ومكونة من غشاء مزدوج، الداخلي كثير الطيات، وفي داخلها سائل حيوي.	أكسدة الغذاء وتحرير الطاقة.
ب- أجسام تولي	لقبة دقيقة جدا .	الإفراز.
ج- القنوات	كيسية الشكل ورقيقة الجدران	خزن المواد الغذائية والإخراج.
د- الأجسام العنقة	تراكيب متناهية الصغر كيسية الشكل.	إفراز أنزيمات حالة للخلية ذاتها.
هـ- الأهداب والإسواط	تراكيب بروتوبلازمية تمتد خارج الخلية ، قد تكون مفردة أو عديدة، سوطية أو مهدبة .	الحركة .
و- الجسم المركزي	تراكيب قضيبية الشكل، مرتبة بمجموعتين (مركز) لكل منها تسع مجاميع من التنبينات المحيطة.	لها علاقة بانقسام الخلية .
ز- الرايبوسومات	تراكيب دقيقة منتشرة على الشبكة الاندوبلازمية .	مراكز تخليق البروتين .

1-1 نشاط

اغسل يديك جيداً وادخل إصبعك إلى فمك و مرره على بطانة الفم الجانبية يهدوء ثم ضعه على شريحة زجاجية بعد إضافة قطرة ماء نظيفة وقم بتغطية الشريحة وافحصها تحت المجهر.

ماذا تشاهد؟ حاول أن ترسمه.

2-1 نشاط

هل هنالك علاقة بين شكل ووظيفة أي خلية في جسم الإنسان؟ نعم ☐ لا ☐ لماذا ؟

افترض إن الغشاء الخلوي مكون من مواد صلبة وليست بروتينية أو دهنية، هل سيؤثر هذا على طبيعة وظيفة الخلية ؟ نعم ☐ لا ☐ لماذا؟



النسيج Tissue

النسيج مجموعة من الخلايا المتشابهة بالشكل والتركيب والوظيفة.

العضلات الهيكلية في جسم الإنسان هي نسيج عضلي والجلد الذي يحافظ على الجسم هو نسيج ينشأ من الأدمة، والنسيج العصبي الذي يتألف من أعداد هائلة من الخلايا العصبية Neurons تسمى الأنسجة الطلائية Epithelium tissues التي تغلف أو تبطن بعض الأعضاء ، فقد تكون حرشقية أو عمودية أو مكعبة بسيطة أو مركبة . أما الدم فيعد نسيجاً سائلاً خاصاً ، يتكون من الكريات الحمر والبيض والصفائح الدموية (الأقراص الدموية) الموجودة في البلازما.

فكر معي!

هل يمكن أن تحل الخلايا العضلية محل الخلايا الطلائية في جسم الإنسان ؟

Body Tissue Types الأنسجة الجسمية

تصنف النسيجة الأساسية إلى الأنواع الآتية:

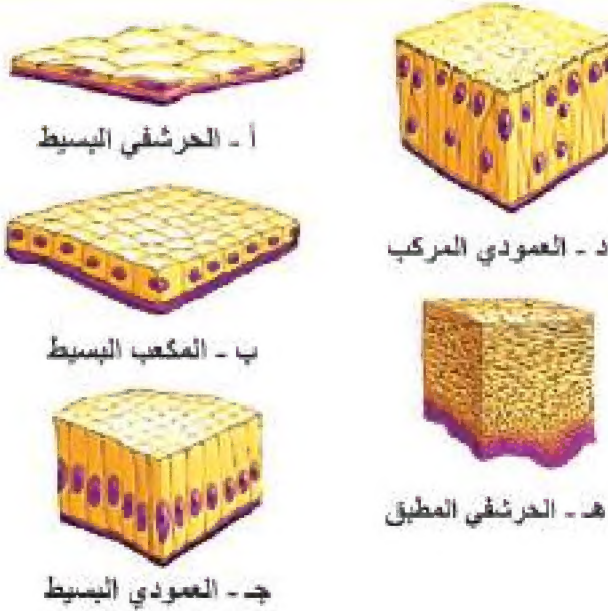


1- الأنسجة الطلائية Epithelial tissues:

النسيج الطلائي: عبارة عن صفيحة من الخلايا التي تغطي السطح الخارجي أو تبطن السطح الداخلي للأجهزة الجسمية .
تمتاز الخلايا المكونة للنسيج الطلائي بأنها متقاربة من بعضها بعضا وتفصلها مادة بين خلوية قليلة جدا .
يوجد تحت النسيج الطلائي مباشرة ويلتصق به غشاء غير خلوي وغير حي رقيق يدعى بالغشاء القاعدي، يعمل على إسناد النسيج الطلائي وربطه بالأنسجة الراكبة التي تقع تحته.

نشاط 3-1

خذ ضفدعا بمساعدة مدرسك وزملائك، وضعه في قنينة، مع قطعة فيها قليل من الفورمالين. بعد أن يتخذ الضفدع وضعه على منصة مجهر التشريح و افحصه بعد أن تضع قطرة من الماء على غشاء الصفاق . ماذا تشاهد؟ وما هي فائدته؟ ولماذا يظهر بهذه الحالة؟



شكل (2) امثلة من الانسجة الطلائية (للاطلاع).

الأنسجة الطلائية

1. **الأنسجة الغدية** : متخصصة بالإفراز الإنزيمي والهورموني والدهون والمخاط.

2. **الأنسجة المغطية** أو المبطنة : خلايا تغطي أو تبطن أعضاء الجسم المختلفة والأوعية الدموية والقناة الهضمية .

ب. الطبقة أو المركبة : مكونة من أكثر من صف من الخلايا .

أ. البسيطة: مكونة من صف واحد من الخلايا.



ونقسم الأنسجة الطلائية إلى :-

١- الأنسجة الطلائية البسيطة

١. **النسيج الطلائي الحرشفي** : خلايا حرشفية رقيقة، يوجد في الأوعية الدموية والتمفاوية والحويصلات الرئوية وبطانة الجوف الجسمي.

٢. **النسيج الطلائي المكعب** : خلايا تبدو في المقطع العمودي على شكل مواشير كما في بطانة النبيبات البولية .

٣. **النسيج الطلائي العمودي** : خلايا موشورية الشكل ، قد تكون مهدبة و تبطن جدار القناة الهضمية.

٤. **النسيج الطلائي العمودي الطبقي الكاذب** : مكون من نوع واحد وصف واحد من خلايا مختلفة الأحجام مرتبة بصورة توحى وكأنه مكون من عدة طبقات من الخلايا كما في جدار القصبة الهوائية .

٢- الأنسجة الطلائية الطبقة

١. **النسيج الطلائي الطبقي الحرشفي** : الطبقة القاعدية منه مكعبة أو عمودية ، ثم تصبح حرشفية عند السطح كما في الطبقة المولدة للجلد .

٢. **النسيج الطلائي الطبقي المكعب** : الطبقة الخارجية منه هي خلايا مكعبة ، كما في بطانة الخد العرقية.

٣. **النسيج الطلائي الطبقي العمودي** : خلاياه تكون مرتبة عمودياً ، كما في بطانة البلعوم.

٤. **النسيج الطلائي الانتقالي** : خلاياه مرتبة بصورة تسمح لها بالتمدد جانبياً ، كما في جدار المثانة .



نشاط 4-1 يحدث انتفاخ بعد الحروق الجلدية البسيطة بدون نزف الدم ؟ نعم... لا... لماذا؟

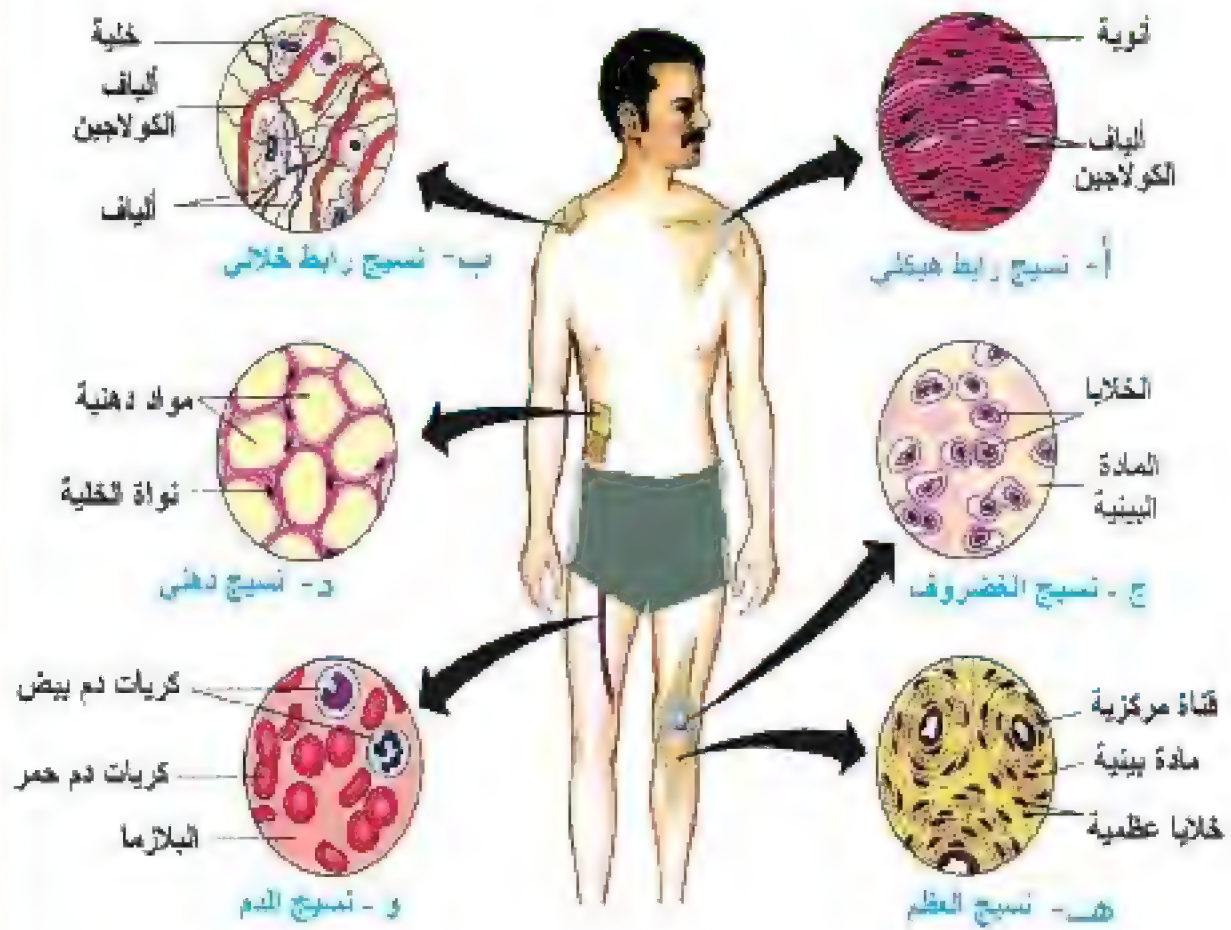
2 - الأنسجة الرابطة : Connective tissues

تقوم هذه الأنسجة بإسناد أجزاء الجسم وربطها مع بعضها بعضاً . تحتوي الأنسجة الرابطة على كميات كبيرة من مادة بين خلوية على عكس الأنسجة الطلائية التي تكون فيها هذه المادة قليلة جداً .
يتكون النسيج الرابط بصورة عامة من عناصر رئيسة ثلاث هي :



وتقسم الأنسجة الرابطة إلى :-





شكل (3) بعض أنسجة جسم الإنسان (للاطلاع).



3 - الأنسجة العضلية Muscular tissues

النسيج العضلي، وهو النسيج المسؤول عن حركة مختلف أجزاء الجسم بسبب قابليته على التقلص والانقباض. ويتكون من خلايا متطاوله تدعى بالألياف العضلية وكمية قليلة من المادة البينية. تصنف العضلات بالنسبة إلى تركيبها ووظيفتها إلى ثلاثة أنواع :



4 - الأنسجة العصبية Nervous tissues

هي الانسجة التي تتسلم الجواريز من المحيط وتحولها إلى سيلات عصبية ثم تنقلها إلى أجزاء أخرى من جسم الكائن الحي ليحدث رد الفعل أو الاستجابة المناسبة لذلك الحافز. تنجز هذه الوظائف من قبل خلايا متخصصة تدعى **الخلايا العصبية Neurons**.

تركيب الخلية العصبية:

- 1- **جسم الخلية** : تكون نجمية أو مختلفة الأشكال (احادية القطب أو ثنائية القطب أو متعددة الاقطاب) وحادية على نواة.
- 2- **البروزات البروتوبلازمية** : امتدادات من جسم الخلية وتكون بنوعين :



- أ- **المحور** : يكون على شكل بروز مفرد ينتهي بتفرعات كثيرة ، وهي التي تكون يتماس مع جسم وبروزات خلية عصبية أخرى وهو يقوم بنقل السيالات العصبية خارج جسم الخلية العصبية.
- ب- **البروزات الشجرية** : بروزات تنقل السيالات العصبية إلى داخل جسم الخلية .

تنظيم وبناء جسم الإنسان

لقد خلق الله تعالى جسم الإنسان على أحسن تقويم يعتمد على تنظيم دقيق بين أجهزته المختلفة، يقوم به الجهاز العصبي المركزي ويتألف جسم الإنسان بالتسلسل الآتي:-

1- **الخلية** : أصغر وحدة بناء ووظيفة في الجسم، تكون متخصصة ضمن عملها كالخلايا العصبية والعصبية مثلاً.

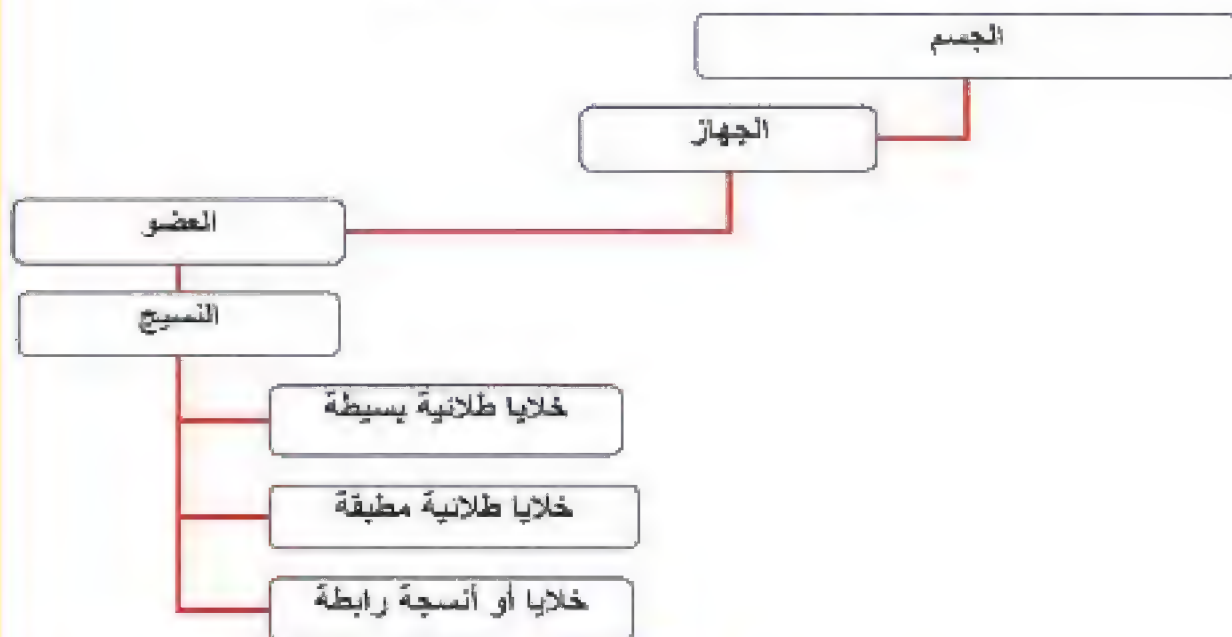
2- **النسيج** : مجموعة الخلايا المتشابهة وظيفياً.

3 **العضو** : مجموعة من الأنسجة المختلفة التي تجمعت مع بعضها لتشكل عضواً محدد الوظيفة مثل القلب أو الرئة أو الكبد وغيرها .

4- **الجهاز** : مجموعة أعضاء لها وظيفة محددة كجهاز الهضم أو الدوران أو الإسناد وغيرها.

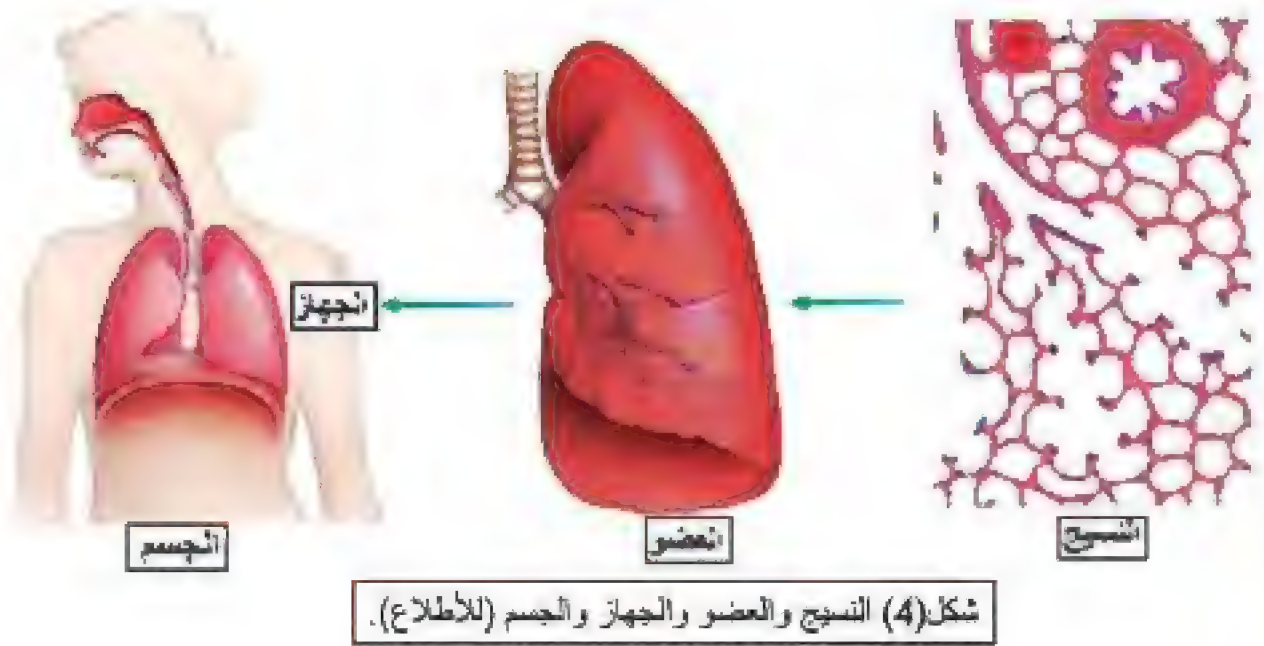
5 **الجسم** : مجموعة أجهزة تعمل بانتظام مع بعضها لإعطاء وجود محدد لجسم الإنسان ليكون قادراً على البقاء والعيش والاستمرار في الحياة.

ويمكن تلخيص بناء جسم الإنسان بالمخطط الآتي:



تكوّن جسم الإنسان

عند حصول إخصاب البويضة بواسطة النطف، فإنها تكوّن **البويضة المخصبة** (الزيجة) التي تعاني سلسلة من الانقسامات والتغيرات الطويلة مكونة في نهاية المطاف **الجنين** الذي يرى النور بعد **تسعة شهور** من الحمل في بطن أمه.



فكر معي ؟

ماذا سيحصل لجسمك لو كانت جميع خلاياه متشابهة ؟



رسالة من طبيبة

أعزائي الطلبة ..

أودّ التحدث إليكم .. أنا الآن طبيبة، أعمل في إحدى المستشفيات ، أخدم بلدي و أطور نفسي في ذات الوقت . لقد كنت مثلكم وفي نفس عمركم عندما درست كتاب الأحياء للثالث المتوسط. وقد كانت دراستي تلك هي البداية في حبي لمهنة الطب ،وقد قررت منذ ذلك الوقت أن أكون طبيبة. وقد ساعدني الله سبحانه وتعالى في

بلوغ هدفي ، بعد أن درست المواد وفهمتها جيدا ، وعندما جاء وقت الامتحان الوزاري كنت جاهزة للامتحان وحصلت على معدل عال أهلتني للذهاب إلى كلية الطب. وكنت عند دراستي أقسم الوقت ، فعند مجيئي من المدرسة ، أتناول طعام الغداء ثم ارتاح قليلا ، وبعد ذلك أقوم بتحضير واجباتي . وبعد الانتهاء منها اجلس مع العائلة وأساعد والدتي و والدي في الأمور المنزلية. وبعد الانتهاء من ذلك أتناول طعام العشاء مبكرا، ثم أحضر حقيبتي لدوام اليوم التالي . وكنت أنام في الساعة التاسعة مساء ولا أشاهد التلفزيون لفترات طويلة ، لأنه يتعب بصري ، ويشقت أفكاري، ولا أتناول القهوة ولا الشاي في المساء . وفي الصباح كنت استيقظ باكرا . أما في أيام الامتحان فلم أجد أية



مشكلة أ وسبب يجعلني أبقي للقراءة إلى ساعة متأخرة من الليل . كنت أحب مدرستني و صديقاتي كثيرا و أتعاون معهم جميعا ، عليكم بالقراءة اليومية وفهم دروسكم جيدا والتعاون مع بعضكم و احترام المدرسين والمدرسات ، والاستعانة بهم لمعرفة الموضوعات غير الواضحة لديكم . و ستصبحون إن شاء الله في المستقبل أطباء و طبيبات ، لخدمة وطننا الحبيب العراقي، وسيكون بعضكم زملاء لي في المستقبل . أدعو لكم بالموفقية والنجاح جميعا ، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته .

صديقتكم الدكتورة أمال أحمد

فكر معي !

هل يمكن معالجة التعب العضلي أسرع من معالجة التعب العصبي !



مراجعة الفصل الأول

الخبر مهم

(1) عرف المفاهيم الآتية:

الغشاء الخلوي، النسيج الطلائي العمودي، البروزات الشجرية .

(2) صنف الأنسجة الأساسية في جسم الإنسان وفقا لأنواعها.

(3) قارن بين الأنسجة الطلائية والرابطة والعضلية من حيث الموقع وشكل الخلايا .

تحقق من فهمك

اختر الإجابة الصحيحة للعبارة الآتية :

(1) تراكيب قضيبيّة الشكل لها علاقة بانقسام الخلية :

أ. الأجسام الحلقية ☐ ب. أجسام كولجي ☐ ج. الجسم المركزي ☐ د. المايٲوكوندرية ☐ .

(2) النسيج المبطن للبلعوم من نوع الأنسجة الطلائية :

أ. الطبقة العمودية ☐ ب. البسيطة العمودية ☐ ج. الطبقة المكعبة ☐ د. الطبقة الحرشفية.

(3) العضلات الموجودة في جدران القناة الهضمية هي:

أ. لا إرادية لمساء ☐ ب. إرادية لمساء ☐ ج. هيكلية إرادية ☐ د. هيكلية لا إرادية ☐ .

صحح العبارة الآتيتين إن وجد فيها خطأ:

أ. الغشاء القاعدي يوجد تحت النسيج الطلائي مباشرة و يعمل على إسناده وربطه بالنسيج العضلي.

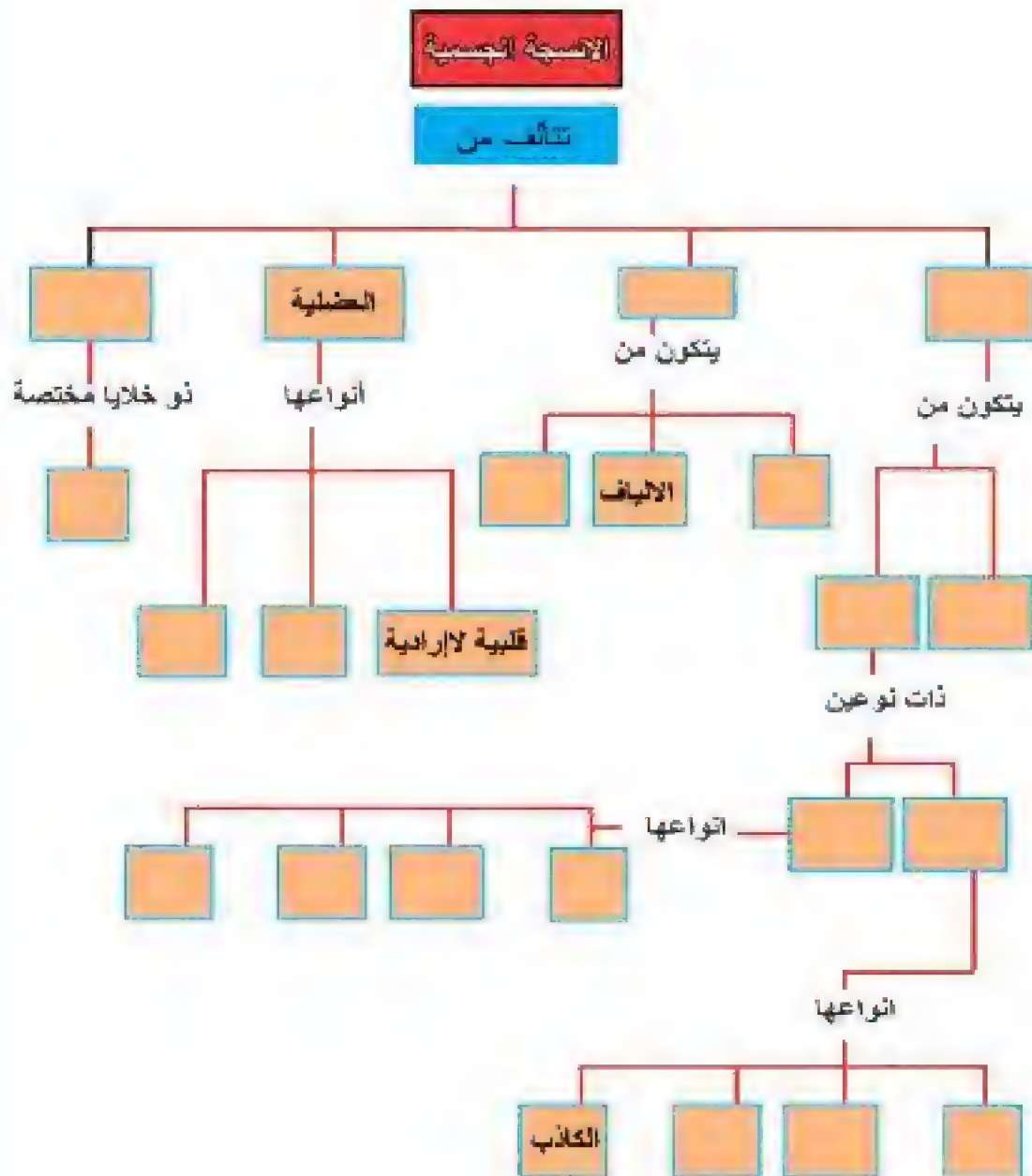
ب. المحور في الخلية العصبية هو بروز مفرد ينتهي بفتحات قليلة تلتقي بفتحات محور خلية مجاورة .

تم مهلات

افحص نماذج من الشرائح الزجاجية لخلايا جسمية مختلفة بواسطة المجهر المركب .



أكمل الخارطة المفاهيمية الآتية:



الفصل الثاني

الجهاز الهيكلي (العظمي)

Skeletal system

المحتوى :

- مقدمة.
- تركيب العظم.
- الهيكل المحوري.
- العمود الفقري.
- الهيكل الطرفي.
- إلتئام العظام.
- مزايا الجهاز الهيكلي.
- بعض امراض الجهاز الهيكلي.
- مراجعة الفصل.



مؤشرات الأداء Performance Index

عزيزي الطالب: بعد الانتهاء من دراسة الفصل نأمل أن تكون قادراً على أن :

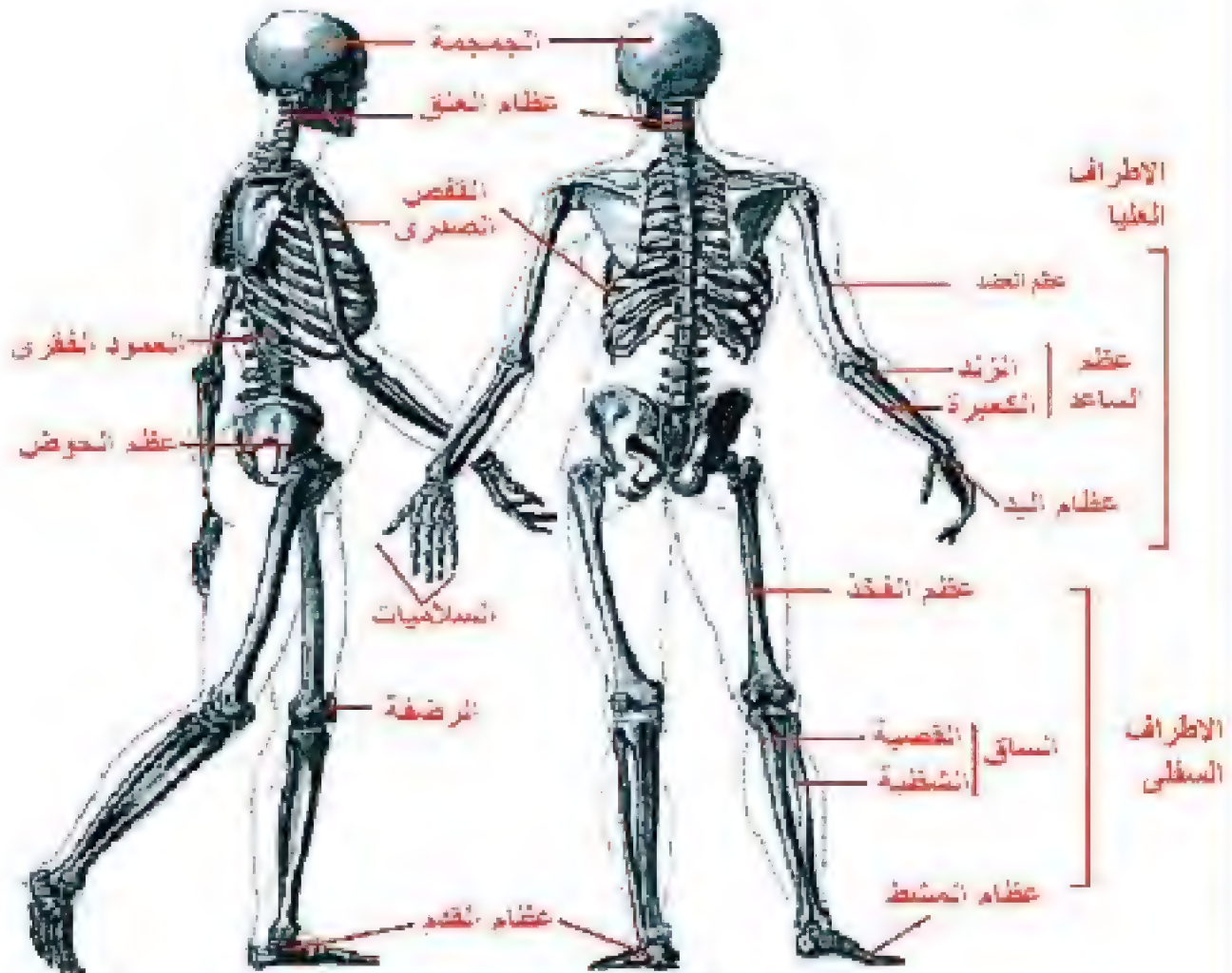
- تعرف بأسلوبك الخاص: قناة هافرس ، السمحاق ، الثقب الأعظم، الثقب القمي.
- توضح التركيب الكيميائي للعظم.
- تعدد مناطق تركيب السن من الداخل إلى الخارج.
- تشرح كيفية المحافظة على صحة الأسنان.
- تبين أجزاء الفقرة.
- تعلق وجود الوسائد الغضروفية بين الفقرات.
- تصف مناطق العمود الفقري .
- تعلق وجود القطع الغضروفية في الأضلاع الحقيقية والكاذبة.
- تقارن بين حزام الكتف وحزام الحوض.
- توضح كيفية التئام العظام بعد تعرضها للكسر.
- تميز بين خلع وكسر العظم.
- تشرح مزايا الهيكل العظمي في الإنسان.
- تقدر عظمة الله عز وجل في وظيفة العظام.
- تثمن دور الأطباء في معالجة وتقويم الأسنان.
- تتجنب الحركات التي قد تؤدي إلى خلع أو كسر العظام.
- تتابع المجالات الطبية التي تنشر تفاصيل عن أمراض الجهاز الهيكلي للإنسان .
- ترسم مقطعاً في تركيب السن.
- تقرأ مقالة أو كتاباً عن أمراض الجهاز العظمي.
- تتفحص الهيكل العظمي للدجاج عند تناولك الغذاء .



الجهاز الهيكلي Skeletal System

مقدمة

يشكل الجهاز الهيكلي دعامة قوية وصلبة تعطي لجسم الإنسان شكله الخاص به. وهناك ارتباط بين عمل العضلات Muscles والعظام Bones حيث يطلق عليها سوية الجهاز الحركي. إن العضلات هي المسؤولة عن توليد القوة اللازمة للحركة. والعظام تشكل المراكز الذي تستند عليه العضلات ويتم تحويل القوة الناتجة إلى حركة للجسم قد تكون موضعية أو حركة تامة (انتقالية). وبعض أجزاء الجهاز الهيكلي مثل الجمجمة تقوم بحماية الأعضاء المهمة مثل الدماغ. كذلك تقوم عظام القفص الصدري بالمحافظة على القلب والرئتين من المؤثرات الخارجية.



شكل (5) الجهاز الهيكلي للإنسان. للأطلاع



Bone structure تركيب العظم

تكوين العظم : يتكون العظم من نسيج مؤلف من خلايا عظمية نجمية الشكل مرتبة على هيئة حلقات أو دوائر في وسطها توجد قناة مركزية تسمى **قناة هافرس** نسبة إلى العالم الانكليزي **كليبتون هافرس** (Clepton Havers 1702-1657) وتقوم الخلايا العظمية بإفراز صفائح عظمية رقيقة تشكل المادة الصلبة في العظام لاحظ شكل (6) .

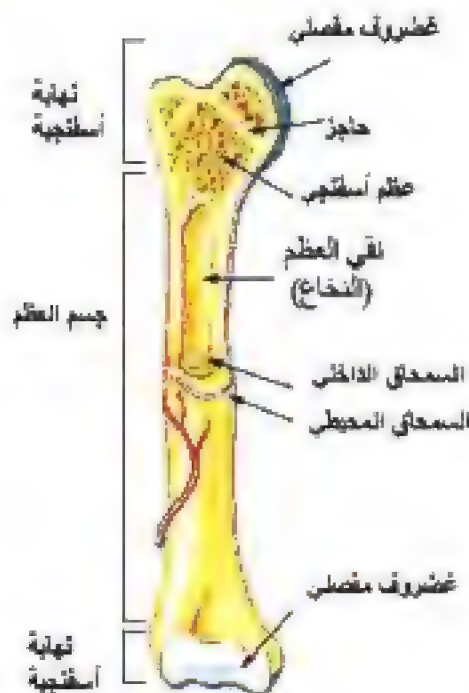
تركيب العظم الكيميائي يتكون العظم من :

1- مواد عضوية غروية ونميشها تقريبا 35% تسمى الكولاجين ومن مادة شبه مخاطية تشبه الزلال لها أهمية في مرونة العظم تسمى ميوكول Mucol.

2- مواد غير عضوية: ونسبتها 65% وهي أملاح الكالسيوم (كلوريد وكلوريد وفوسفات الكالسيوم) وفوسفات المغنيسيوم وكلوريد الصوديوم.

أجزاء العظم: تتشابه عظام جسم الإنسان تركيبيا وتختلف مظهرها ولغرض توضيح ذلك نرى أن عظم الساعد وعظم الفخذ والأضلاع خير مثال على ذلك .

فلو أخذنا عظم الفخذ شكل (7) ، لرأينا أن له نهايتين أسفنجيتين متفتحتين محاطتين بطبقة ملساء تسمى الغضروف Cartilage. أما بينهما فهناك جزء متطاوّل هو جسم العظم المغطى بطبقة رقيقة تسمى الفئرة أو السمحاق، يليها جزء آخر صلب في داخله يوجد نقي العظم أو نخاع العظم .



شكل (7) المظهر الخارجي للعظم .



الاسم الجهاز العظمي (الهيكل)

عند تفحص عظام جسمك ترى أنها مقسمة بصورة متناظرة ، أي أن هناك عظمين من نفس النوع تقريباً قد التحمت مع بعضها مكونة جهازاً سائداً مماثلاً يقوم بإسناد الجسم من خلال ارتباط العضلات به . يبلغ عدد عظام جسم الإنسان 206 عظام، موزعة على هيكل محوري وهيكل طرفي، وهي مختلفة الأشكال والأحجام موزعة بالتساوي إلى نصفين، منها الطويلة كعظم الذراع والقصيرة كعظام المشط، والصلاميات والعظام المسطحة ك لوح الكتف والعظام غير المنتظمة كالفقرات. وكما هو موضح في أدناه:

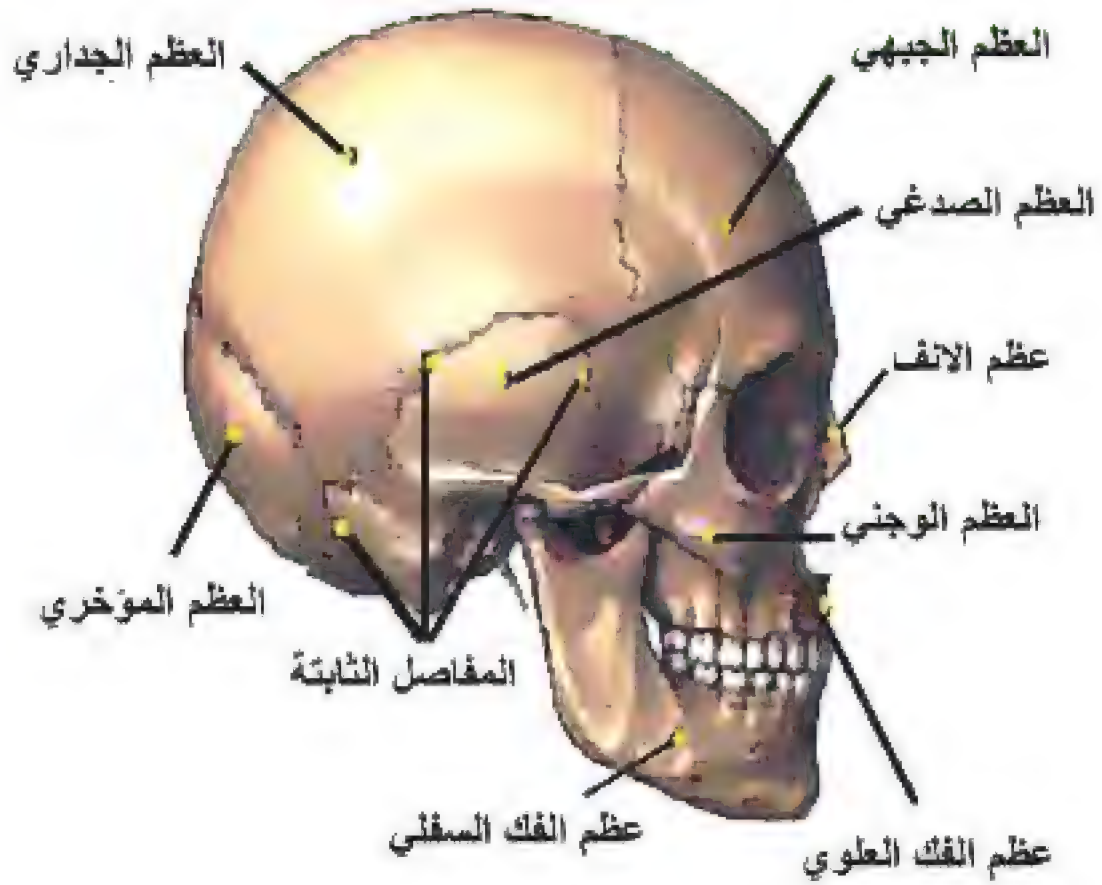
أولا / الهيكل المحوري

- **الجمجمة Skull** : هي ذلك الجزء من الجهاز الهيكلية التي تحافظ على الدماغ وتتكون من 29 عظاماً هي:
- **عظام القحف** : تتألف من 8 عظام حافاتها مستننة متداخلة مكونة مفاصل ثابتة، ويقع أسفل القحف فتحة لمرور الحبل الشوكي تسمى الثقب الأعظم. وجمجمة الطفل تختلف عن الإنسان البالغ وذلك باختلافها على فراغات بين العظام، وتكون غضروفية ليفية تسمى اليافوخات .
- **عظام الوجه** : عددها 14 عظاماً تشمل المحجرين (المحيطة بالعين) وعظام الأنف (المنخرين) و عظام الأذنين والفك العلوي و يكون غير متحرك أما الفك السفلي فهو متحرك .
- **عظيومات الأذن الوسطى** : هي عظام توجد في داخل الأذن الوسطى وتشمل المطرقة والسندان والركاب.



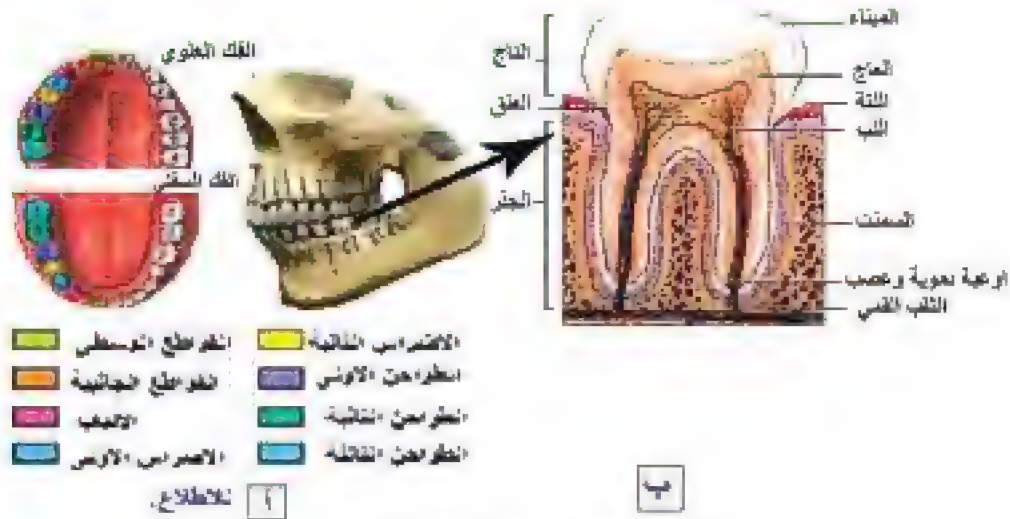
عزيزتي الطالبة ... عزيزي الطالب
ابتعد عن التدخين فإنه يضر بصحتك.





شكل (8) جمجمة الإنسان (للأطلاع)





شكل (9) : أ- توزيع الأسنان (للاطلاع)

ب - تركيب السن .

الأسنان Teeth : هي تراكيب عظمية مخروطية الشكل عادة ومتطاولة مغروسة بالفكين العلوي والسفلي، وظيفتها تقطيع و مضغ الطعام. عددها في فم الإنسان البالغ 32 سناً موزعة على الفكين العلوي والسفلي بالتساوي .

• **مناطق السن:** التاج هو الجزء الظاهر يليه العنق ثم جذر السن المغروس في عظم الفك.

• **تركيب السن:** طبقة المينا خارجية بيضاء عليها العاج وهي طبقة قوية والمسمت الذي يغطي منطقة العنق والجذر.

و داخل السن مجوف فيه (اللب) أعصاب وأوعية دموية تتخل من تقب في الجذر يسمى الثقب القمي. والأسنان إما أن تكون

مؤقتة في الأطفال إلى حد السادسة من العمر وعددها 20 سناً أو دائمية كما في الإنسان البالغ وعددها 32 سناً.

الأسنان الدائمة والأسنان اللبنية

الأسنان اللبنية (المؤقتة) : تظهر في فم الطفل بعد الشهر السادس

من عمره وتكتمل بعد السنة الأولى وعددها عشرون سناً وتبدأ

بالسقوط بعد السادسة أو السابعة من عمره.



شكل (10) الفحص المنتظم للأسنان.





شكل (11) طقم تقويم الأسنان.

الأسنان الدائمة: تبدأ بالظهور بعد سن السابعة من عمر الشخص ويكتمل عددها بعد سن البلوغ وعددها 32 سناً . أما أضراس العقل فهي تلك التي يكتمل ظهورها متأخراً من ضمن الأسنان الدائمة.

صحة الأسنان

يجب العناية بالأسنان من خلال مايلي:

- غسل الأسنان بعد كل وجبة غذاء لإزالة بقايا الطعام التي تشكل وسطاً لنمو البكتيريا.
- عدم كسر أي شيء صلب بالأسنان.
- مراجعة الطبيب بين فترة وأخرى لإزالة أي تسوس أو تكتل قد يحدث فيها.
- تقويم الاوجاج الحاصل بالأسنان من خلال وضع طقم معدني لبعض الوقت، شكل (11).

زراعة الأسنان: عملية زرع أسنان اصطناعية في عظام الفكين ، وهذه العمليات محدودة النطاق بسبب تكلفتها المادية والوقت الذي تتطلبه .

التهاب اللثة: نقيحات جراثيمية تصيب اللثة وتسبب تضخمها ونزفها أحياناً، بسببة راحة خروية في النوم ، وصعوبة في الأكل مع ألم . يزيد منها سوء التخنية ، والتخمين ، وتناول الكحول ، وعدم الاهتمام بنظافة الفم .

فكر معي!

- لماذا لا تحافظ عظام الجسم كلها بالعاج ثم الميناء كما هو الحال في الأسنان؟
- هل لظهور أضراس العقل في الإنسان علاقة بنمو دماغه؟



العمود الفقري Vertebral column : يعتبر دعامة جسم الإنسان، ويبلغ طوله في الإنسان البالغ قرابة 75 سم . يتكون من 33 فقرة، تفصل بينها وسائد أو أقراص غضروفية تسهل انحناءها إلى الجهات كافة .

الفقرة :Vertebrate:

تتكون الفقرة من الأجزاء التالية:

أ- جسم الفقرة : الجزء القرصي المسطح من الفقرة .

ب- القوس الشوكي : الجزء الظهري من

الفقرة يقع في داخله فراغ يسمى

الفراغ الشوكي . يترتب الفراغ الشوكي

لجميع الفقرات بشكل أنبوية تسمى بالقناة

الشوكية التي يمر فيها الحبل الشوكي .

ج- النتوءات : تشمل النتوء الشوكي

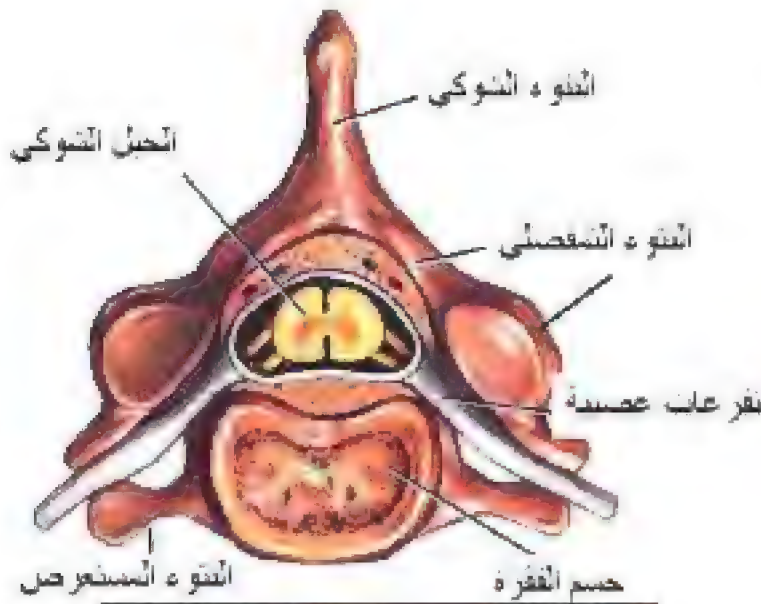
و النتوءان المستعرضان والتي تتصل بها

الأربطة والعضلات . ويوجد زوجان من

النتوءات التفاضلية هما زوج علوي

وزوج سفلي ، تقوم بربط الفقرات مع الفقرات

التي أمامها والتي خلفها ، مما يؤدي إلى إسناد العمود الفقري بقوة .



شكل (12) تركيب الفقرة النموذجية.

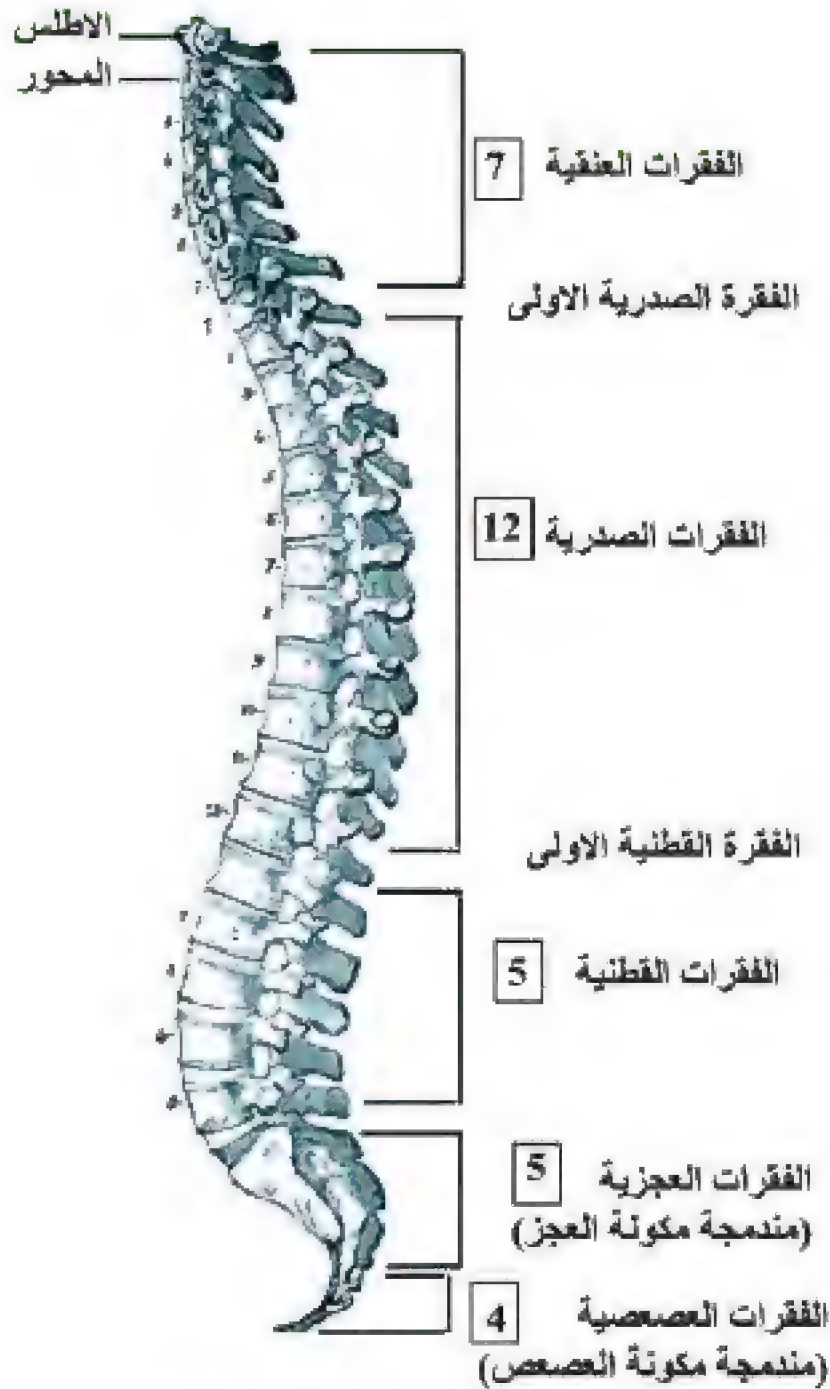
الفقرة:

- لماذا لا يكون جسم الإنسان مكوناً من الفقرات فقط بدلاً من السطام؟
- هل تردد انحناء العمود الفقري لا كان مكوناً من قطعة واحدة على شكل أنبوية؟

نشاط 1-2

خذ بقايا عظام الدجاجة التي تغذيت عليها أنت وعائلتك ، وحاول أن تلاحظ أقسام العمود الفقري فيها ، هل هناك شبه بينها وبين فقرات الإنسان؟ نعم ... لا لماذا؟





شكل (13) العمود الفقري للإنسان - منظر جانبي .
(للاطلاع)



أقسام العمود الفقري

يتكون العمود الفقري من 33 فقرة، ويقسم إلى المناطق الآتية شكل (13):

- (1) المنطقة العنقية: تتكون من 7 فقرات أولها تدعى (الطلس) وهي متصلة بصورة ثابتة بقاعدة الجمجمة ثم تليها (الحور) ولها بروز طويل في أعلاها وقد تخورتا لتسهيل حركة الرأس.
- (2) المنطقة الصدرية: مؤلفة من 12 فقرة تتصل بها الأضلاع.
- (3) المنطقة القطنية: مؤلفة من 5 فقرات عريضة.
- (4) المنطقة العجزية: مؤلفة من 5 فقرات متدمجة مع بعضها مكونة (عظم العجز).
- (5) المنطقة العصبية: مؤلفة من 3 فقرات ملتحمة مكونة (عظم العصب).

نشاط 2 - 2

- لماذا لا تتفصل الفقرات عن بعضها عندما يقوم الإنسان بحمل أشياء ثقيلة ؟
- هل يمكن للعمود الفقري أن ينثني ؟ نعم... لا ... لماذا؟....

القصص الصدري: يتكون من الأضلاع وعظم القص.

الأضلاع Ribs : عددها 12 زوجاً ترتبط من الناحية الظهرية أي من الخلف بنشوءات الفقرات الصدرية الاثنا عشر أما من الأمام فإن اتصالها بعظم القص يكون بقطع غضروفية وهذا له أهمية كبرى في عملية التنفس حيث يسهل تمدد الحجاب الحاجز.

والأضلاع موزعة كما يأتي:

- أ- سبعة أزواج (أضلاع حقيقية) تتصل بعظم القص من الأمام مباشرة بواسطة غضاريف.
- ب- ثلاثة أزواج (أضلاع كاذبة) ترتبط بغضروف الضلع السابع.
- ج- زوجان سائبان لا يتصلان بأي جزء من الأمام.

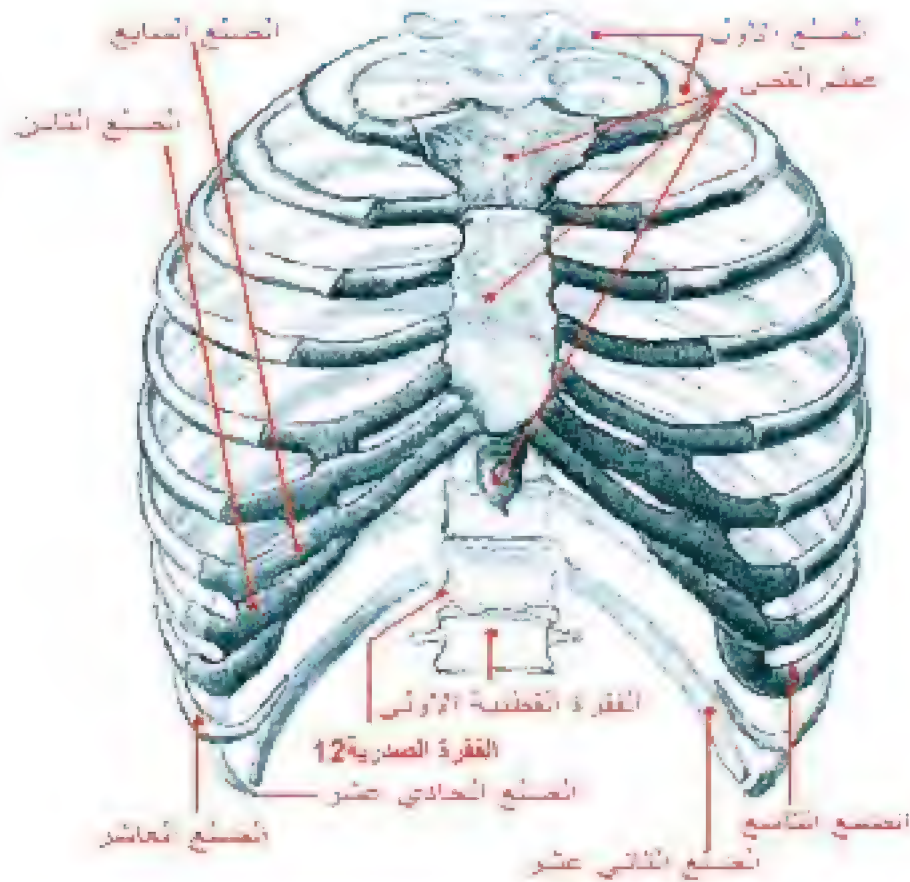


شكل (14) ترتيب الفقرات في العمود الفقري وفقرات الأعصاب من الحبل الشوكي .
(للاطلاع) .



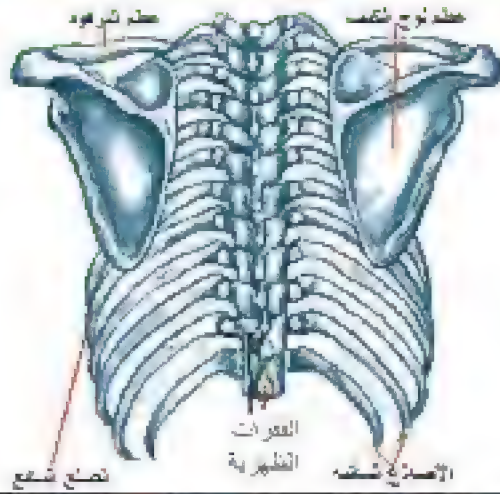
عظم القص Sternum

تركيب عظمي طويل، و مسطح مكون من ثلاث قطع متدمجة مع بعضها، تتصل به مباشرة الأضلاع الحقيقية . وتسمى الأضلاع التي تتصل به بصورة غير مباشرة بالأضلاع الكاذبة.



شكل (15) القفص الصدري وعظم القص .
(للاطلاع)





ثانياً / الهيكل الطرفي

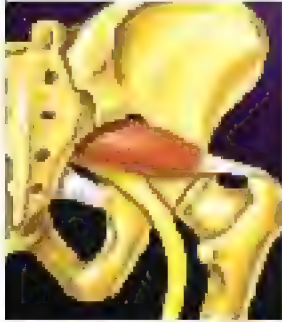
هو الهيكل الذي يتكون من حزام الكتف مع الأطراف العليا وحزام الحوض مع الأطراف السفلى.

1- حزام الكتف والأطراف العليا

Pectoral girdle أسحزام الكتف

يتألف حزام الكتف من عظمين في كل جانب من جسم الإنسان هما :

شكل (16) حزام الكتف والقفص الصدري من الخلف .
(للاطلاع)



1- عظم لوح الكتف Scapula bone

هو عظم مثلث الشكل يقع خارج القفص الصدري من الناحية الخلفية، وسطحه الخلفي مسطح، له بروز، أما سطحه الأمامي فهو أملس ومقر قليلاً شكل (16) -

2- عظم الترقوة Clavicle bone

هو عظم رفيع مقوس ويربط أعلى لوح الكتف مع أعلى عظم القص. هناك تجويف ينشأ من الكتف عظمي الترقوة والكتف يسمى التجويف الأرواح الذي يستقر فيه رأس عظم العضد.

2- الأطراف العليا Upper limbs تتألف هذه الأطراف من :

- العضد Humerus: وهو عظم طويل وقوي يتم فصل من الأعلى مع لوح الكتف ومن الأسفل مع عظم الساعد بمفصل المرفق (العكس).
- الساعديو يتألف من عظمين هما :



شكل (17) أ - حزام الحوض
ب - مفصل الركبة (للاطلاع)

- الزند: هو العظم الأطول، ويقع للخارج (على امتداد إصبع الخنصر).
- الكعبرة: هو الأقصر، ويقع للداخل (على امتداد إصبع الإبهام في اليد).
- اليـد: تتألف من خمسة أصابع فيها 27 عظماً هي:

- عظام الرسغ: ثمانية عظام مرتبة بصفيين.
- عظام المشط: خمسة عظام طويلة قليلاً.
- عظام الأصابع: مجموعها 14 عظماً في كل إصبع ثلاث سلاميات ماعدا الإبهام فمؤلف من سلاميتين.

تفكر معي !

أيهما أكثر أهمية للإنسان البدن أم القيدان؟ ولماذا؟





شكل (18) مفصل المرفق . (للاطلاع) .

2- حزام الحوض و الأطراف السفلى

حزام الحوض Pelvic girdle: يتألف هذا الحزام من نصفين متماثلين يتصل من الجهة العليا بالعمود الفقري ومن الجهة السفلى بعظم الفخذ . وهو مؤلف من العظام الآتية:

1. الحرقفة

2. الورك

3. العانة

وهناك اختلاف بين الحوض في الإناث والحوض في الذكور وذلك لتسهيل عملية الحمل لدى المرأة يلاحظ ذلك من الآتي: إن الحوض في الإناث تكون عظامه أخف نميباً وأكثر عرضاً وأقل عمقا وفيه تحنط خلفي بارز.

ب-الأطراف السفلى Lower limbs: تتألف من العظام الآتية:

-عظم الفخذ: وهو أطول وأقوى عظام الجسم. له رأس كروي عند اتصاله بالحوض. ومن الأسفل يتصل بقصبة الساق في مفصل الركبة الذي تحافظ عليه عظمة صغيرة مسطحة تدعى الرضفة (الصابونة).

عظم الساق: يتألف من عظمين هما:

- القصبة وهو العظم الأكبر والأقوى.
 - الشظية عظمة نحيفة، تتصل من الأعلى والأسفل بالقصبة.
- عظام القدم: تتألف من 26 عظمة. موزعة بالشكل الآتي:

(1) الكاحل (الكعب) مكون من 7 عظام.

(2) المشط مكون من خمسة عظام.

(3) الأصابع: مكونة من 14 سلامية كما هو الحال في أصابع اليد

وبسبب كونها لا تتحرك بسهولة مثل أصابع اليد، لذا اقتضت على المشي.



شكل (19) الطرف السفلي .

النتام الكسور:

يقصد بكسر العظم إنقسام العظم إلى جزئين أو أكثر لأي سبب خارجي

لاحظ شكل (20) مثل السقوط على الأرض عند الجري أو التعرض لفعل ميكانيكي خارجي في أثناء



الحمل أو الدهس بالسيارات أو التعرض لإطلاق النار أو الشظايا . وقد ينكسر العظم تلقائياً بسبب عارض مرضي مثل سل العظام أو السرطان أو بسبب الفقر الدموي الشديد الذي يسبب هشاشة العظام وسهولة كسرها.

للخلايا العظمية في العظام القدرة على إفراز مواد عظمية تؤدي إلى التئام العظم تدريجياً وبمساعدة الغذاء الغني بالكالسيوم والفيتامينات المختلفة على سرعة التئام الكسور.

تؤثر على التئام كسور العظام عوامل عديدة منها:

- 1- العمر : كلما كان عمر الشخص صغيراً كان التئام عظامه المكسورة أسرع .
- 2- نوع الكسر : فيما إذا كان بسيطاً أو مضاعفاً ومكان الكسر .
- 3- الغذاء : التغذية الجيدة وتناول الحليب تساعد على الشفاء بسرعة .
- 4- التدوي والجبيرة : التي تعمل بصورة جيدة ومن قبل طبيب متخصص .
- 5 - موضع الكسر : فكسور عظام الحوض مثلاً ابطاً التئماً من كسور عظام الساقين .



خلع العظام Disarticulation

يصانف أن تنفصل العظام بعضها عن بعض من المفصل بسبب مؤثر ميكانيكي خارجي يؤدي إلى تمزق الأوتار الرابطة لها و هو يختلف جوهرياً عن الكسر ، إذ إن العظم يبقى سالمًا في الخلع والذي يتميز هو الأربطة فقط . مثل خلع المرفق و لوح الكتف والعضد.

أجزاء سائدة للجهاز الهيكلي:

الأربطة: أشرطة مرنة ليفية تربط العظام مع بعضها وتحمي المفاصل بينها.

الأوتار: حبال ليفية تربط العضلات بالعظام.

الغضاريف: أجزاء مرنة قابلة للحركة والانتفاء بسهولة، يرضاء، شبه شفافة تغلف نهايات العظام لحمايتها.

شكل (20) أهم أنواع الكسور (للاطلاع) .

المفاصل: مناطق ارتباط عظمين مع بعضهما . وقد تكون ثابتة كعظام لحف الجمجمة أو تكون متحركة حيث تكون نهاية أحد العظمين محدبة والنهاية الأخرى مقعرة بينهما كيس بروتيني يقلل



الاحتكاك يسمى كيس المفصل ويغطي المفصل ياربطة ليفية وأغشية لمنع انفصال العظمين ،وعند تعرض المفصل لقوة خارجية يحدث ما يسمى بخلع العظام كما في المرفق مثلا. وقد تكون على هيئة الكرة والتجويف مثل الكتف أو القفل والمفتاح مثل الركبة ومرفق اليد أو محورية مثل فقرة الأطنس العنقية أو متزحقة كما في رسغ اليد وكاحل القدم.

مزايا الجهاز الهيكلي في الإنسان

يتصف الجهاز الهيكلي للإنسان بمرونة عالية جدا، مما أعطى للإنسان القدرة على القيام بأعمال كثيرة ،وإهم مزاياه الآتي:

- (1) موازنة الجمجمة على العمود الفقري مما جعل الرأس مرفوعاً إلى الأعلى وأصبح بصر الإنسان بعيد المدى.
- (2) العمود الفقري رفيع من الأعلى ومتسع من الأسفل مما أكسب جسم الإنسان المرونة والانتصاب.
- (3) سعة الحوض ساعدت على اتزان الحوض على الأطراف السفلى.
- (4) الأطراف السفلى أطول من الأطراف العليا وهذا سهل للإنسان السير بخطوات متباعدة وطويلة.
- (5) تقوس أخمص القدم سهل للإنسان عملية المشي بصورة مريحة.

عزيزي الطالب : انتبه !

- يتوقف نمو العظام في الإنسان في سن الـ 20 عاماً إلا في حالات الخلل في الغدة النخامية .
- الأقران بين فقرات العمود الفقري غضروفية .
- الرضفة تحافظ على مفصل الركبة الذي يتحرك للقلب فقط، أما مرفق الساعد فلا توجد به رضفة .
- يبدأ العمود الفقري بالتقوس بتقدم سن الإنسان .
- تسبب الحذرات مرض هشاشة العظام .
- يستخدم نخاع العظام في الزراعة التسيجية .

فكر معي

لماذا لا تتسوس عظام الزند والساق كما تتسوس الأسنان؟

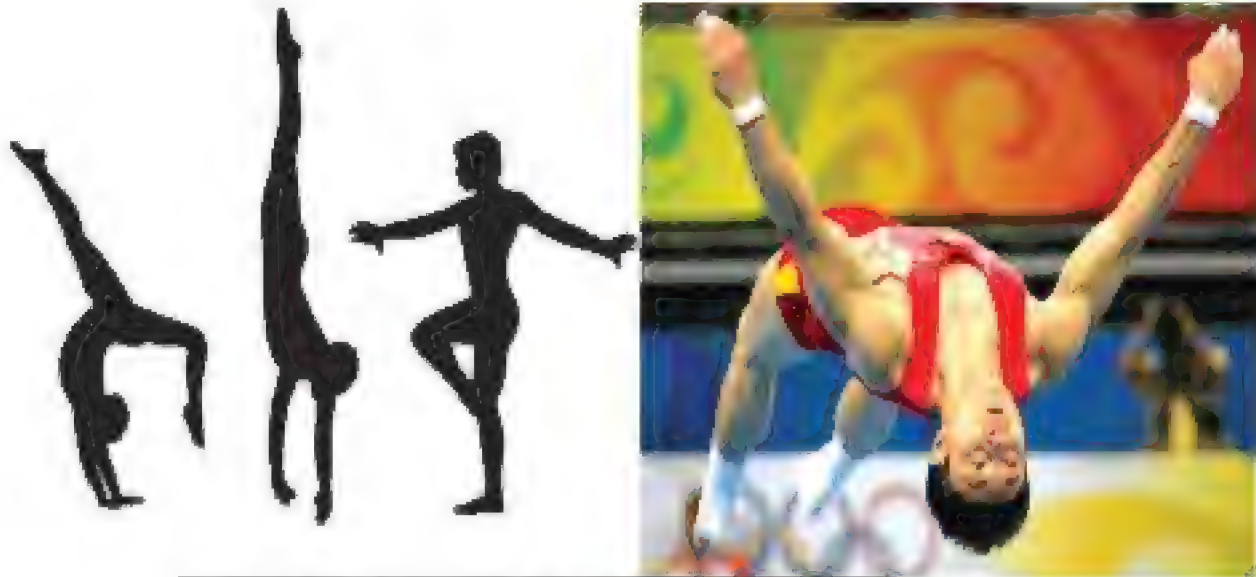
فكر معي ؟

هل يحتاج الأطفال للكالسيوم أكثر من الكبار؟ هل تناول الكالسيوم بكميات كبيرة مضر بالجسم؟
هل يموت الإنسان إذا كسر عموده الفقري؟ نعم... لا... لماذا؟



نشاط 2 - 3

قم بزيارة مع زملائك إلى إحدى المستشفيات القريبة وسجل من ردة الكسور أنواعها وأعمار المصابين وعملهم ناقش ما سجلته مع زملائك و بحضور مدرستك .



شكل (21) يتصف الجهاز الهيكلي للإنسان بمرونة عالية جدا .
(للاطلاع).



بعض أمراض الجهاز الهيكلي

الكساح Rickets

مرض يصيب الأطفال الصغار الذين تتراوح أعمارهم بين 1-2 سنة والسبب في ذلك هو قلة فيتامين (D) وعدم تعرضهم لأشعة الشمس بصورة كافية .

الأعراض Symptoms

- 1-تأخر نمو الأسنان والعظمي وتقوس الساقين وبطء تعظم الجمجمة (البقوخ).
- 2-يصبح الطفل عصيباً ويكي بصورة ملحوظة أكثر من بقية الأطفال.

العلاج Remedy

- 1-مراجعة الطبيب وأخذ العلاج اللازم.
- 2-تعرض الطفل بصورة منتظمة لأشعة الشمس.

الوقاية

- 1-التزام الأم بالرضاعة الطبيعية و إطعام طفلها بمواد غذائية مساعدة لحليبها إذا كانت لديها مشكلة في عدم كفاية حليبها.



- 2-تعرض الطفل للشمس وخصوصاً في الشتاء بصورة منتظمة وتحاشي تعريضه لها لفترة طويلة في الصيف لما لذلك من آثار سلبية عليه.

شكل (22) أطفال مصابون بالكساح (للاطلاع).



مراجعة الفصل الثاني

اختر معطوياتك

1. عرف بأسلوبك الخاص المفاهيم الآتية : قناة هافرس ، السمحاق ، الثقب الأعظم ، الثقب القمي ، عظم الفص .
2. وضح التركيب الكيميائي للعظم.
3. كيف بإمكانك أن تحافظ على أسنانك ؟
4. صف أجزاء الفقرة.
5. قارن بين حزام الكتف وحزام الحوض في الإنسان.
6. عدد مزايا الجهاز الهيكلي في الإنسان.

تحقق من فهمك

• اختر الإجابة الصحيحة للعبارات الآتية :

1. تحتوي جمجمة الطفل على فراغات غضروفية-ليفية بين العظام تسمى :
 أ. القحف ☐ ب. البافوخات ☐ ج. القوقعة ☐ د. المحجرين ☐ .
2. المنطقة التي تسبق الفقرات القطنية في العمود الفقري هي:
 أ. العنقية ☐ ب. الصدرية ☐ ج. العجزية ☐ د. المعصصية ☐ .
3. العظم الذي لا ينتمي للإطراف العليا هو :
 أ. العضد ☐ ب. الساعد ☐ ج. القصبة ☐ د. الزند ☐ .
4. إذا تعرض شخص ما إلى كسر في يده فإن الغذاء الذي يساعد على سرعة الشفاء العظم هو :
 أ. الرز ☐ ب. اللحم ☐ ج. الخضروات ☐ د. الحليب ☐ .

• فسر العبارات الآتية :

- 1- وجود الرمائد الغضروفية بين الفقرات.
- 2- وجود القطع الغضروفية من الجهة الأمامية للإضلاع الحقيقية والكاذبة.
- 3- تقوس أخمص القدم في الإنسان .

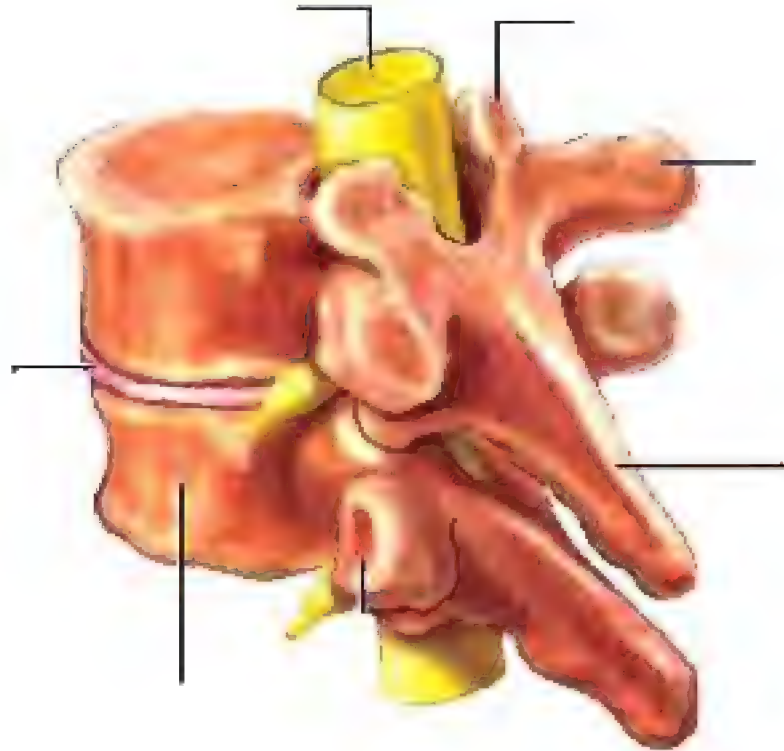


• صحح العبارات الآتية إن وجد فيها خطأ:

- 1- تركيب السن من الداخل إلى الخارج هو : السمعت - الميناء - العاج.
- 2- خلع العظم هو : انحرافه عن موضعه مع كسر بسيط نتيجة تمزق الأربطة والأوتار.
- 3- المفصل المتحرك هو منطقة التقاء عظمين بواسطة كيس دروتيني يسمى كيس المفصل.

تم مهاراتك

- 1- ارسم ما يأتي مع التلخيص على الأجزاء: نسيج العظم - مقطع في تركيب السن - الفقرة.
- 2- اكتب تقريراً عن أحد الأمراض التي تصيب الهيكل العظمي للإنسان وناقشه مع زملائك في الصف.
- 3- اشر على الشكل الآتي :



الفصل الثالث

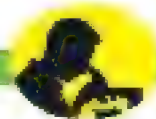
الجهاز العضلي

Muscular system



المحتوى :

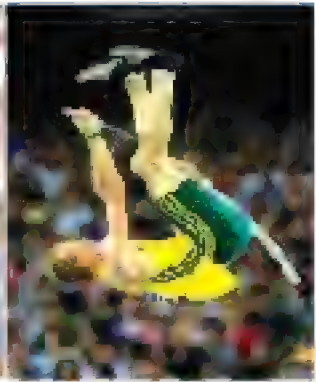
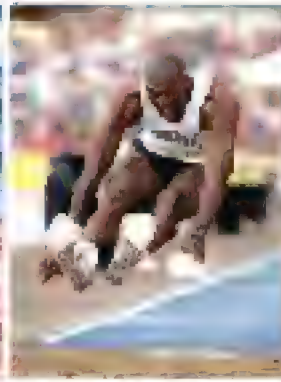
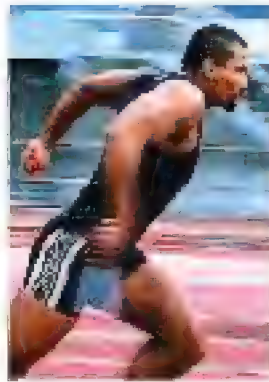
- مقدمة.
- العضلات الهيكلية.
- العضلات الملساء.
- العضلات القلبية.
- ميكانيكية تقلص وانقباض العضلات.
- عمل العضلات.
- الإعياء العضلي.
- مراجعة الفصل.



مؤشرات الأداء Performance Index

عزيزي الطالب بعد الانتهاء من دراسة الفصل تأمل أن تكون قادراً على أن:

- ✓ تعرف باستلوك الخاص : العضلات الهيكلية والملساء والقلبية/الوصلة العصبية-العضلية.
- ✓ توضح تركيب العضلة.
- ✓ تبين أوجه الاختلاف بين العضلات الهيكلية والملساء والقلبية.
- ✓ تعلق قيام الشخص بإفراج قدميه عند رفعه لجسم ثقيل.
- ✓ تعلق قيام العداء بمد قدمه اليمنى ويده اليسرى للأمام عند الركض.
- ✓ تشرح وظيفة كل نوع من العضلات.
- ✓ تبين الآثار الناتجة عن الإصابة بالإعواء العضلي وكيف يمكن تجنب الإصابة به.
- ✓ تقدر عظمة الخالق عز وجل في نقّة وبديع صنعه لعضلات الإنسان.
- ✓ تثمن دور العلماء والباحثين في إنجاز أبحاثهم عن عضلات جسم الإنسان.
- ✓ تسعى إلى ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة لزيادة حيوية جسمك.
- ✓ تنصح الآخرين بأهمية الأماكن ذات التهوية الجيدة والبعيدة عن مصادر التلوث.
- ✓ ترسم أنواع العضلات الثلاث في جسم الإنسان.



مقدمة:

لا بد للإنسان أن يتحرك من مكان إلى آخر ، والذي يؤدي ذلك هو العضلات التي تستند إلى الجهاز العظمي . وإذا ما أردنا أن نشبه ذلك نقول إن العضلات بالنسبة إلى الإنسان بمثابة العجلات التي تنقل جسم السيارة بكامله من مكان لآخر فالإطارات بدون هيكل السيارة لا فائدة منها . وهكذا نرى أن العضلات على اختلاف أنواعها هي التي تنجز الأشغال إن جاز التعبير في الجسم سواء أكانت حركية كالركض مثلا أم كانت في داخل الجسم كتنقلص الأمعاء .



شكل (23) توازن الجسم أثناء الركض (للاطلاع).

تركيب العضلة : تتكون العضلات من ألياف عظمية دقيقة جدا تسمى الليفات العضلية ، تتجمع مع بعضها بطريقة لينة عضليا ، والتي تتجمع في الألياف مكونة حزمة من الألياف والتي تتكون العضلة .



شكل (24) توازن الجسم أثناء ركوب الدراجة الهوائية (للاطلاع).



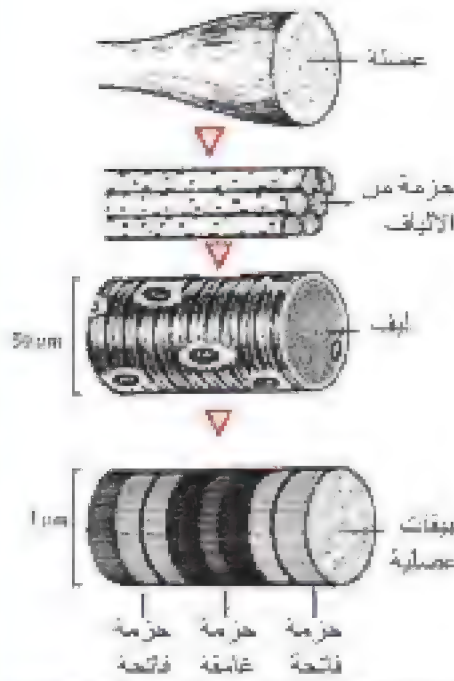
أنواع العضلات في جسم الإنسان

• العضلات الهيكلية Skeletal muscles

هي مجموع العضلات الجسمية المرتبطة بالهيكل العظمي والتي تحرك جسم الإنسان أو جزء منه كاليد من مكان إلى آخر . تشكل هذه العضلات المتصلة بالهيكل العظمي أغلب عضلات جسم الإنسان . إن تقلصها يكون تحت سيطرة وإرادة الفرد . تتألف العضلة من خلايا وألياف عضلية اسطوانية عديدة النوى طويلة جدا قد يصل طولها إلى 130 ملم. لتتجمع في مجاميع تسمى الحزميات وهذه يتجمعها مع بعضها تكون العضلة الهيكلية.

مميزاتها:

- 1- عضلات حمراء اللون مخططة تحتوي على مجموعة من الألياف التي تعمل بتنسيق تام مع بعضها.
- 2- عضلات إرادية يمكن السيطرة عليها من قبل الإنسان.
- 3- عضلات كبيرة تشكل الجزء الأغلب من عضلات الجسم مثل عضلات الساق والذراع.
- 4- ترتبط بالعظام عن طريق الأوتار وقسم منها تتصل مباشرة بالعظام وبالأجزاء المتحركة كالعين.
- 5- عضلة اسطوانية مخططة ، عديدة النوى ، جانبية الموقع.



• العضلات الملساء Smooth muscles

توجد في جدار القناة الهضمية وأقسام أخرى من جسم الإنسان ، إن تقلص هذه العضلات لا يكون تحت سيطرة إرادة الفرد . ولهذا سميت باللاإرادية.

تتألف العضلة الملساء من خلايا طويلة مغزلية الشكل تحتوي على نواة بيضوية مركزية الموقع والسابتوبلازم، يحتوي على حزم من الخيوط العضلية الدقيقة (شكل 27).

مميزاتها:

- 1- تتألف من ألياف عضلية مغزلية أحادية النواة تقع في مركز الخلية وهي غير مخططة.
- 2- عضلات لا إرادية لا يسيطر عليها الشخص كعضلات الأسماء والأوعية الدموية والمعدة.
- 3- لا ترتبط بالجهاز الهيكلي.

شكل (25) اللييفات والألياف وحزمة الألياف والعضلة (للاطلاع).



■ العضلات القلبية Cardiac muscles

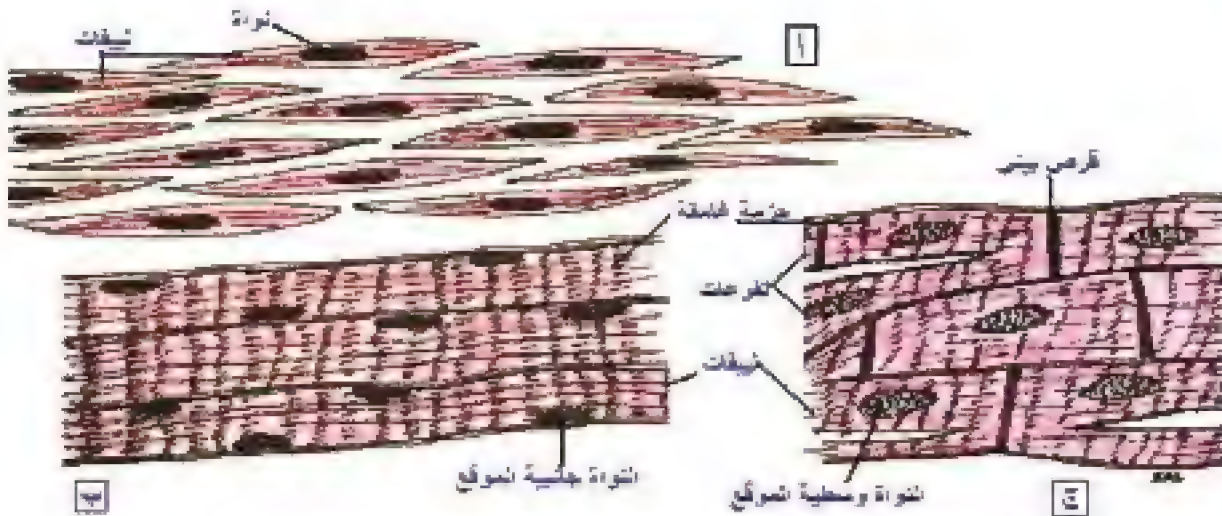
يوجد هذا النوع من العضلات في جدار القلب إن تقلص العضلات القلبية غير إرادي . وكل ليف عضلي قلبي يتألف من ليفات مرتبة طولياً ومخططة عرضياً بصورة تشبه فيه ليفات الليف العضلي الهيكلية (شكل 27) .

مميزاتها

- 1- عضلات مخططة حمراء متفرعة أحادية أو متعددة النوى، لها أفراس بينية وهي بمثابة الغشاء الخلوي الفاصل بين كل خليتين من خلايا عضلة القلب.
- 2- عضلات لا إرادية .
- 3- توجد في عضلة القلب فقط .



شكل (26) العضلة القلبية تحت المجهر.



شكل (27) عضلات جسم الإنسان: أ- العشاء ب- الهيكلية ج- القلبية.

نشاط 3 - 1

عند تناولك لقطعة لحم حمراء في غذائك هل تستطيع أن تحدد موقعها في جسم البقرة أو الخروف؟
نعم ☐ لا ☐ لماذا؟

الجزء من

أجب عن الأسئلة التالية أو خطها في الفراغ



ميكانيكية تقلص و انقباض العضلات



شكل (28) تقلص وانقباض العضلة الثنائية والثلاثية (للاطلاع)

يتم عمل العضلات الجسمية مع الهيكل العظمي وفقاً للقواعد الفيزيائية ومبدأ **المعجلات** وتوازن الجسم وانتثاقه ثم استقامته وتوازنه. لاحظ أثناء قيام الإنسان برفع ثقل ماء فإن هناك توازناً في العنق، أي إن الشخص يجب أن يقوم بتحريك أجزاء أخرى من جسمه لتوزيع القوى كإفراج القدمين. كما أن موقع الجمجمة وتتركزها على فقرة الأطلس يتيح تحريك الجمجمة للجهات المختلفة دون عناء أو فقدان في التوازن، وعند الركض يلاحظ أن الشخص يمد قدمه اليمنى ويده اليسرى للإمام بينما تكون القدم

اليسرى واليد اليمنى للخلف وذلك لفرص توزيع القوة على محور الجسم. ويمكن توضيح ذلك كما يأتي:

1- هناك تنسيق في عمل العضلات الجسمية، فمثلاً في عضد اليد (تقلص العضلة الثنائية، فيقترب المساعد نحو العضد ويتقلص العضلة الثلاثية بينعد المساعد عن العضد) أو في الفخذ (العضلة الرباعية الفخذية إذا انقبضت أصبح الفخذ بامتداد الساق).

2- تقسم العضلات إلى عضلات بسيطة وعضلات قابضة. وهناك عضلات مقربة (كالتي تقرب الذراع نحو منتصف الصدر مثل العضلة الصدرية الكبيرة) وعضلات مبعدة (كالتي تبعد الذراع عن منتصف

الصدر مثلاً العضلات الدالية في الكتف) انقباضها يؤدي إلى ارتفاع الذراع وابتعاده عن الجسم) وعضلات مدورة (العضلة القصية الترقوية التي تدبر الوجه). إن حركة عضلات القلب والأعضاء والمعدة تتم بتقلص وانقباض العضلات بصورة منتظمة لا إرادية.



شكل (29) العضلات المحركة للفخذ والساق للاطلاع.

نشاط 3 - 2

تحسس العضلة الموجودة في الجزء العلوي الأمامي من ذراعك، ثم أثن ذراعك من المرفق، ماذا ستلاحظ؟ أرخي ذراعك وسجل ملاحظتك.



عمل العضلات Muscles function

تتسلم العضلة الإيعاز العصبي من الأعصاب ويمكن إيضاح ذلك كما يأتي:

- (1) يقوم الدماغ بإصدار الإيعاز للعضلة بالحركة من خلال التفرعات العصبية من النخاع الشوكي حيث تنتقل بعد ذلك إلى الأعصاب المحيطة وهذه الأعصاب تتصل بالعضلة بواسطة ارتباط خاص يسمى الوصلة العصبية - العضلية .
- (2) عندما تتسلم العضلة الإيعاز تبدأ بالتقلص أو الانبساط حسب الإيعاز الوارد لها من الجهاز العصبي المركزي.
- (3) التقلص والانبساط في العضلة يتم بصورة تشبه إلى حد ما انتقال التيار الكهربائي.



شكل (30) العضلات الثلاثية والثلاثية في الطرف العلوي للإنسان (للاطلاع).



الإعياء العضلي Muscle fatigue

تحتاج العضلة للقيام بعملها إلى الأوكسجين وسكر الكلوكوز ، ويقوم الأوكسجين بحرق السكر لتحرير الطاقة ، وينتج عن استمرار هذه العملية المواد الاتية : ثنائي أوكسيد الكربون والماء و حامض اللبنيك (lactic acid) وعلى النحو الآتي :

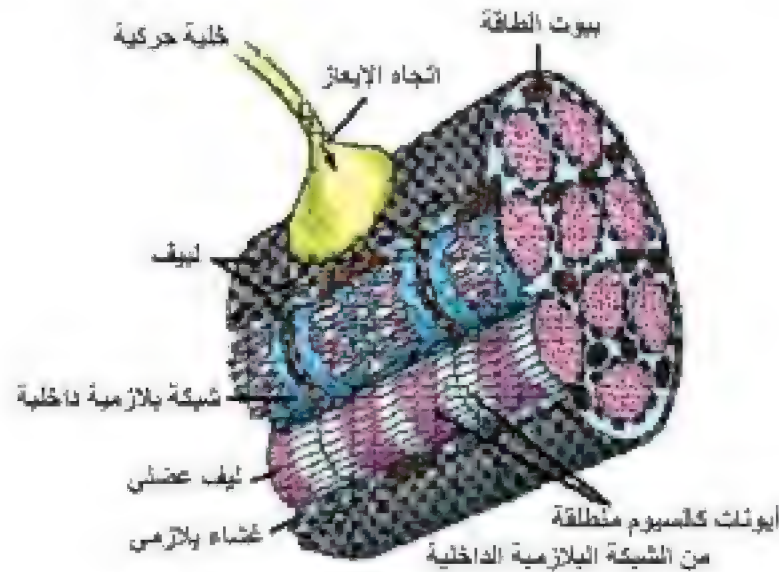
سكر الكلوكوز + أوكسجين → ثنائي أوكسيد الكربون + ماء + طاقة + حامض اللبنيك



شكل (31) الإعياء العضلي .

لا بد إذن من توفر الطاقة اللازمة والأوكسجين والراحة لكي تعمل عضلات الجسم بالصورة الطبيعية، وبخلاف ذلك فإنها تصاب بالتعب وإذا استمر الشخص بالعمل وعضلاته متعبة فانه سيصاب بالإعياء وهو أقصى درجات التعب والذي تظهر آثاره بالصورة الاتية:

1. عدم استجابة العضلة للعمل بالرغم من إصدار الأوامر لها من الجهاز العصبي.
2. تسارع ضربات القلب وارتفاع درجة حرارة الجسم تعب شديد وتعرق وعدم المقدرة على التركيز.



شكل (32) الإيعاز العصبي وعمل العضلة .



نشاط 3-3

ماهي الصفة المشتركة بين العضلات الملساء والعضلات القلبية؟

عزيزي الطالب :انتبه!

الدراسة في حالة التعب والإجهاد العضلي غير مفيدة . لتخلص من التعب العضلي مارس الرياضة وابتعد عن التدخين والمواد المنبهة والمواد المخدرة واتبع التغذية الجيدة ، وعدم السهر ليلا وتنظيم أوقات العمل و الابتعاد عن مصادر التلوث مثل دخان السيارات والمولدات والمعامل والمصانع والأماكن المزدحمة المغلقة .

- سلامة العضلات تقل في الأماكن المغلقة وفي حالة التعب والجوع والعرض والتدخين وتناول الكحول والمخدرات وتقدم السن.
- تناول المنشطات يؤدي إلى الإخلال بعمل العضلات .
- النمل الرعاشي هو طار عضلي وليس عضلي.
- رقة جفن العين يعود إلى تعب في العضلات المحركة للأجفان.
- القول هو خلل في العضلات المحركة للعين يمكن إصلاحه بالتدخل الجراحي.
- الإجهاد العضلي يختلف عن الإجهاد العصبي.

فكر معي!

إذا اضطررت للسير في أحد الأيام لمسافة عشرة كيلومترات ماذا يكون أن تتناول فاكهة في عتبة البيت الذي يسبقه ؟ ولماذا؟

هل تعرف سبب الخدر الحاصل في رجليك عندما تجلس فترة طويلة من الزمن ؟

فكر معي!

تصور أن عضلات جسمك لن تتعب أبداً هل أن حياتك ستتغير سلباً أم إيجاباً؟



انتبه

الصداع : هو ألم في عضلات الرأس أو خلل في دوران الدورة الدموية أو بسبب الجيوب الالتهبية أو الاجهاد أو التعب أو الحمى أو أمراض العين أو ارتفاع الضغط وغيره.
الدوار: هي حالة يمكن أن يعر بها الأتسان بسبب فقر الدم أو رداءة التهوية وغيرها.



شكل (33) مناطق الصداع في رأس الإنسان
(للاطلاع)



فكر معي !

- لماذا يحرك الإنسان يديه عند الركض؟ هل جربت أن تسير أو تركض دون أن تحرك يديك؟ لماذا؟
- لماذا يقوم رياضي رفع الأثقال بأبعاد قدميه ، وعدم جعلها متلاصقة؟



مراجعة الفصل الثالث

أختبر معلوماتك

- 1- عرف بأسلوبك الخاص المفاهيم الآتية :
العضلات الهيكلية، العضلات الملساء، العضلات القلبية، الوصلة العصبية - العضلية.
- 2- وضح تركيب العضلة.
- 3- اذكر جوانب الاختلاف بين العضلات الهيكلية والعضلات القلبية.
- 4- اشرح وظيفة كل نوع من أنواع العضلات.

تحقق من فهمك

• اختر الإجابة الصحيحة للعبارة الآتية :

- 1- من الأمثلة على العضلات الملساء في جسمك هي :
أ. الذراع ☐ ب. الأمعاء ☐ ج. العين ☐ د. الساق ☐
- 2- ماهي الجوانب التي تجمع بين العضلات الملساء والقلبية :
أ. الحركة اللاإرادية ☐ ب. غير مخططة ☐ ج. الخيوط العضلية ☐ د. الليف العضلي ☐
3. عند عدم قدرتك على ثني ساعدك نحو العضد فإن العضلة المعطلة هي :
أ. رباعية ☐ ب. أحادية ☐ ج. ثلاثية ☐ د. ثنائية ☐
- 4- عندما تحرك وجهك نحو جهة اليمين فإن العضلة التي تعمل ذلك هي :
أ. مقربة ☐ ب. مبعدة ☐ ج. مدورة ☐ د. قلبضة ☐

• فسر العبارتين الآتيتين :

- 1- قيام الشخص بإفراج قدميه عند رفعه لجسم ثقيل.
- 2- قيام الرياضي العداء بمد قدمه اليمنى ويده اليسرى للأمام عند الركض.

• صحح العبارتين الآتيتين إن وجد فيهما خطأ :

1. تعمل عضلات الجسم وفقاً لبدء العنلات والجانبية الأرضية .



2-المعادلة التي تعبر عن الإعياء العضلي هي :

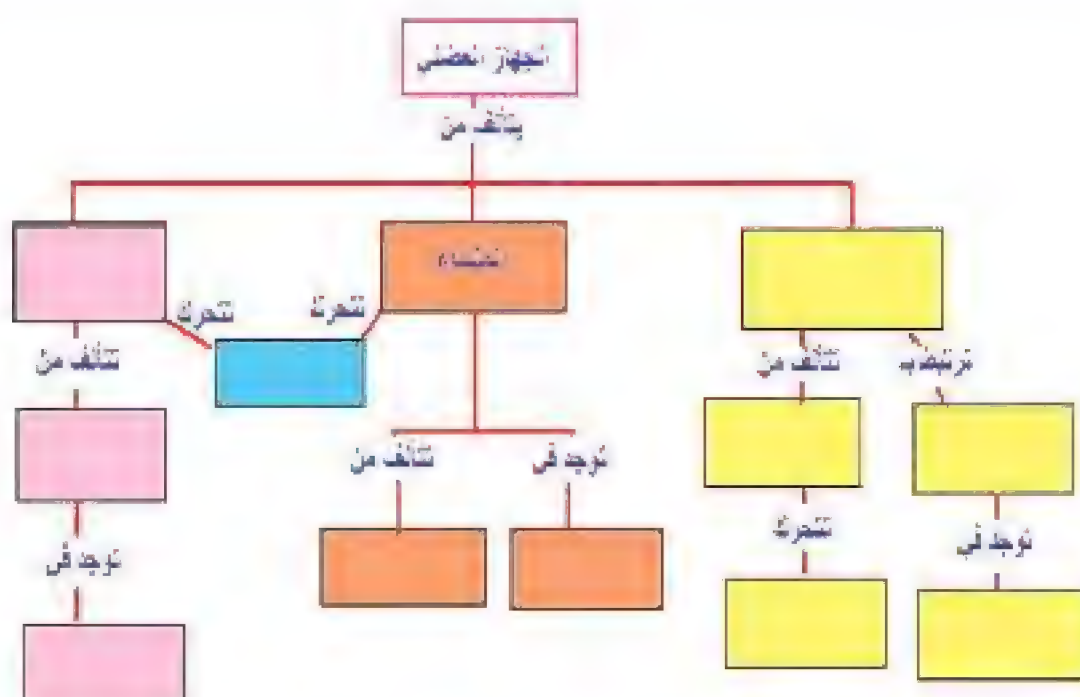
سكر الفركتوز + الأوكسجين = ثنائي أوكسيد الكربون + طاقة + ماء + حامض الكبريتيك

1- ارسم مع التفتيش على الأجزاء عملة هيكلية و منشاء و قلبية

2-أي الرياضيين يمكن أن يصاب بالإعياء العضلي أسرع : العناء أم لاعب كرة العنضة. ابحث عن ذلك في

الأنثروبث و اكتب تقريراً من صفحة واحدة ، ناقشه مع مدرسك و زملائك في الصف.

المسألة الأولى: ما هي شروط العمل في القطاع الخاص؟

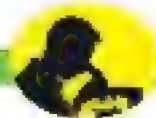


الفصل الرابع الجهاز الهضمي

Digestive system

المحتوى:

- مقدمة.
- تركيب الجهاز الهضمي.
- الغدد الملحقة بالجهاز الهضمي.
- آلية الهضم.
- التمثيل الغذائي.
- بعض أمراض الجهاز الهضمي .
- مراجعة الفصل.



مؤشرات الأداء Performance Index

عزيزي الطالب: بعد الانتهاء من الدرس نأمل أن تكون قادراً على أن:

- ✓ تعرف بأستويك الخاص : اللسان ، البلعوم ، المريء ، جزر لا تكرر هاتز ، الكيموس ، الكيلوس.
- ✓ تصف كل من: الفم ، الكبد.
- ✓ تبين أنواع الأسنان ووظائفها.
- ✓ تتبع بالاسهم مسار اللقمة في الجهاز الهضمي.
- ✓ توضح وظيفة الفتحتين الفوادية والبوابية /أنتزيم التابلين.
- ✓ تظل احتواء الأمعاء الدقيقة على أعداد هائلة من الزغابات.
- ✓ تظل خلو الأمعاء الغليظة من الزغابات.
- ✓ تعدد وظائف الكبد.
- ✓ تذكر الفرق بين الهضم والتمثيل الغذائي.
- ✓ تتأمل عظمة الله سبحانه وتعالى في تنظيم عمل الجهاز الهضمي.
- ✓ تعدد فوائد الصوم على صحة جسمك.
- ✓ ترسم شكلاً للجهاز الهضمي.
- ✓ ترسم اللسان ومناطق التدفق عليه.
- ✓ ترسم مقطعا طوليا في الزغابة.
- ✓ تكتب تقريراً عن أهم أمراض الجهاز الهضمي.



مقدمة

لا بد للجسم من الحصول على مصادر للطاقة تساعد على انجاز فعالياته المختلفة والنمو وتعويض الخلايا التالفة . على هذا الأساس هناك حاجة مستمرة للغذاء . ولهذا فقد أصبح للإنسان جهاز خاص للهضم . وبما أن المواد الغذائية التي يتناولها الإنسان هي مواد متنوعة منها الصلبة والسائلة فلا بد من تكيفات تجعل بمقدور الإنسان أن يستفيد من هذه المواد بأقصى ما يمكن من خلال تحويلها إلى مواد أبسط تركيباً بإمكان الجسم امتصاصها وطرح غير المفيد منها للخارج إضافة لذلك فهناك عدد منحة بالجهاز الهضمي هي مكمل وأساسية لقيامه بعمله .



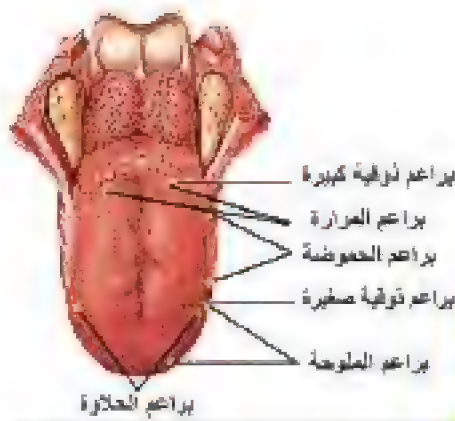
شكل (34) الجهاز الهضمي في الإنسان

تركيب الجهاز الهضمي

يتكون الجهاز الهضمي من أنبوبة طويلة تبدأ بالفم وتنتهي بالمرج و يلاحظ اتساع قطرها أو ضيقه بما يؤمن انجاز وظيفة الجهاز الهضمي . وهناك العديد من الملحقات بالجهاز كالغدة اللعابية والكبد والبنكرياس ولكل منها دور محدد في عملية الهضم .

أجزاء الجهاز الهضمي

1- الفم Mouth: بداية فتحة الجهاز الهضمي العليا يتكون من تجويف سقفه العلوي عظمي ومبطّن من الداخل بغشاء مخاطي وفيه اللسان والأسنان موزعة على الفكّين العلوي والسفلي أما من الأمام توجد الشفتان ومن الخلف يتصل بالبلعوم و تفتح الغدة اللعابية في الفم عن طريق قنوات .



شكل (35) البراعم الذوقية على اللسان

اللسان هو عضو عضلي يتوسط الفم ويرتبط جزئه الخلفي بقاعدة الفم ، وظيفته المساعدة على تدوير الثقبه و دفعها والتذوق والنطق ويمكن التحكم بحركته بواسطة الاعصاب . ويعتبر اللسان مؤشراً في بعض الأحيان عن صحة الإنسان وقد يصاب ببعض الالتهابات البكتيرية والطفيلية أحياناً.



نشاط 4-1

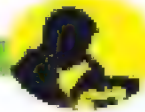
لو قطع لسان الإنسان هل سيموت ؟ نعم ☐ لا ☐ لماذا؟
هل سبق وأن تعرضت إلى التهاب اللوزتين؟ صف معاناتك . كيف يمكن تجنب ذلك ؟

وظيفة الأسنان

- أ- تقطيع الطعام إلى قطع صغيرة ليسهل مضغها ومن ثم مزجها باللعاب . بواسطة أربع أسنان في كل فك.
 - ب- تمزيق الأجزاء القوية من الطعام كاللحوم بالأنياب وعددها اثنتان في كل فك.
 - ج- طحن الطعام بالأضراس وعددها عشر في كل فك.
- 2- البلعوم **Pharynx**: جزء عضلي مخاطي يتصل بتجويف الفم من الأمام، ومن الخلف بالمرء والحنجرة ويفصل عنها بواسطة قطعة عضلية مرنة تسمى لسان المزمار ، وعلى جانبيه توجد اللوزتان وهي غدد لمفاوية ، وتفتح فيه قناة أوستاكي اللتان تتصلان بالأذن الوسطى..
- 3- المريء **Esophagus** : أنبوب عضلي يتصل من الأعلى بالبلعوم ومن الأسفل بالمعدة (الفتحة الفؤادية) ويبلغ طوله 25 سم تقريبا. يمر من خلال الحجاب الحاجز ، جداره عضلي مخاطي يتقلص دافعا الغذاء نحو المعدة .

- 4- المعدة **Stomach**: كيس عضلي تقع تحت الحجاب الحاجز إلى الجهة العلوية من البطن باتجاه اليسار. جدرانها عضلية متعرجة تحتوي على العصارات الهاضمة و تغلف من الخارج بالبريتون . فتحتها المتصلة بالمرء لها عضلة عاصرة تمنع رجوع الغذاء للمري تسمى الفتحة الفؤادية ، والفتحة السفلى تدعى الفتحة البوابية تسيطر عليها عضلة عاصرة بوابية تمنع رجوع الغذاء مرة أخرى للمعدة من الأثنى عشري.
- وظائف المعدة :

- أ- خلط الطعام من خلال حركتها التموجية.
 - ب- إفراز أنزيم الببسين الذي يجزئ البروتينات إلى أحماض أمينية .
 - ج- إفراز حامض الهيدروكلوريك (HCl) المخفف بتركيز 0.2% لجعل المحيط حامضيا لعمل الإنزيمات الهاضمة.
 - د- امتصاص الماء والأملاح .
- 5- الأمعاء الدقيقة **Small intestine** : أنبوب عضلي طوله 6-7 م ، مغلف من الخارج بالبريتون، وجدرانه الداخلية عضلية لاإرادية ، فيها أعداد هائلة من برورات تدعى الزغابات **Villi** وظيفتها إكمال عملية الهضم و امتصاص المواد الغذائية المهضومة ، ودفع الفضلات نحو الأمعاء الغليظة .



أقسام الأمعاء الدقيقة

- **الاثنا عشري Duodenum** : القسم المتصل بالمعدة ويكون على شكل حرف (U) تستقر فيه غدة البنكرياس، وتفتح فيه فتحة الصفراء بالقناة المشتركة مع البنكرياس، و طوله قرابة 30سم .
- **الصائم Jejunum**: الجزء الذي يلي الاثنا عشر ، ولا يثبت فيه الطعام ويكون خالياً من الطعام عند وفاة الإنسان.

- **اللفائفي Ileum** : القسم الأعظم من الأمعاء الدقيقة ويتصل بالأمعاء الغليظة .

- 6- **الأمعاء الغليظة Large intestine** : هي الجزء الأخير من القناة الهضمية طولها يحدود 1,5م يغلفها من الخارج البريتون ، ومن الداخل جدرانها عضلية متعددة الطبقات خالية من الزغابات .

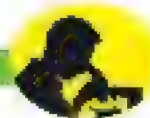
أقسام الأمعاء الغليظة :

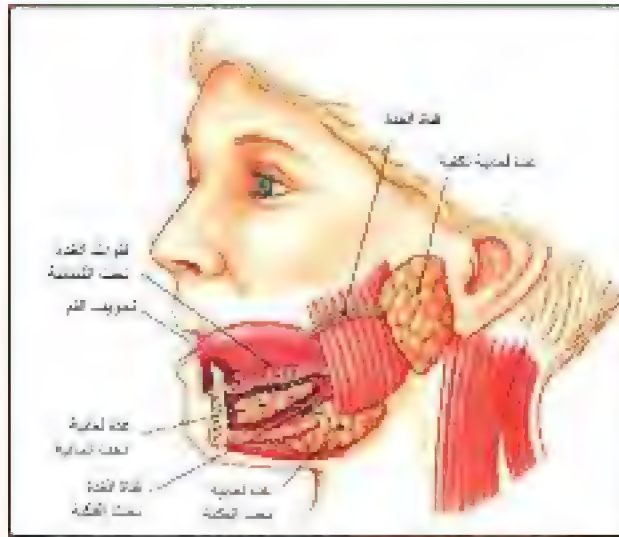
- أ- **الأعور Appendix** : يقع في بداية الأمعاء الغليظة من الناحية السفلى اليمنى من البطن، وهو كيس الشكل يتصل بأنبوب صغير مغلق يشبه الدودة ،يسمى بالزائدة الدودية (شكل36) .
- ب- **القولون Colon** : يقسم إلى ثلاثة أقسام هي:

- **القولون الصاعد** : يقع على يمين الجوف البطني.
- **القولون المستعرض** : يمتد في البطن من اليمين إلى اليسار .
- **القولون النازل** : يقع في يسار الجوف البطني وينتهي بالمستقيم.
- 7- **المستقيم Rectum** : أنبوب عضلي مستقيم يربط القولون بالشرج.
- 8- **الشرج Anus** : الفتحة الخارجية للجهاز الهضمي.



شكل(36) الأمعاء الغليظة في الإنسان.





شكل (37) الغدة النكفية (للاطلاع).

الغدة الملحقة بالجهاز الهضمي

1. الغدة النكفية Salivary glands

غدد عددها ثلاثة أزواج وهي: الزوج الأول يسمى بالغدة النكفية، والتي تقع على جانبي الوجه، زوج ثاني هو الغدة تحت الفك (أسفل الفك السفلي)، وزوج ثالث يسمى بالغدة تحت اللسان. وجميعها تفرز اللعاب، الذي يربط الفم، ويحتوي على إنزيم التالين، الذي يقوم

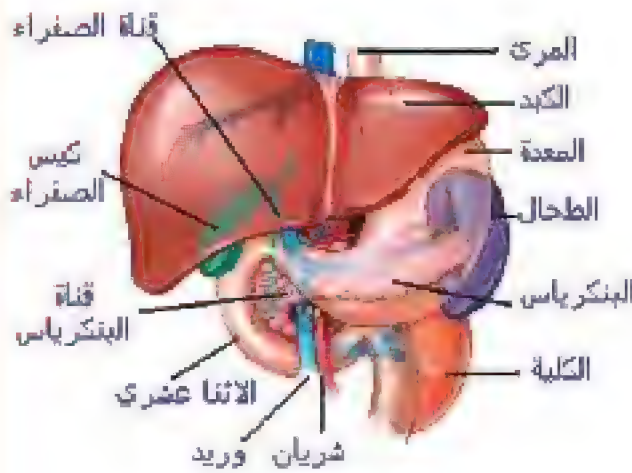
بتحويل المواد الغذائية النشوية إلى سكريات ثنائية حلوة المذاق.

2. البنكرياس Pancreas

غدة مستطيلة الشكل، تقع بين المعدة والاثني عشري الذي يحيطها من الجهة اليمنى. وهي مرتبطة بغشاء البريتون. يتخلل البنكرياس تجمعات خلوية تفرز هرمون الأنسولين للدم تسمى جزر لانكرهانز نسبة إلى مكتشفها. وتوجد خلايا إفرازية أخرى تفرز أنزيمات هاضمة للمواد الغذائية المختلفة كالبروتيينات والدهنيات والكاربوهيدرات، والتي لم يكتمل هضمها في المعدة تنصب هذه الأنزيمات في قنوات دقيقة ترتبط بقناة واحدة رئيسية تنصب في الاثني عشري.

3- الكبد Liver

هو عضو يقع في الجهة البطنية اليمنى العليا من الجسم تحت الأضلاع، وهو بني اللون، إسفنجي، ومكون من فصين أحمر صغير وأيمن كبير. يوجد عليه كيس الصفراء خلف الفص الأيمن من الكبد تتجمع به المادة الصفراء عن طريق القناة الكبدية - الصفراوية.



شكل (38) كبد الإنسان.



وظائف الكبد Liver functions

- 1- إفراز المادة الصفراء التي تساعد على هضم المواد الدهنية و لونها الأخضر مصفر ذات طعم مر.
- 2- تخزين الكربوهيدرات الزائدة عن حاجة الجسم على هيئة نشا حيواني (كلايكون).
- 3- يحول البروتينات الزائدة عن حاجة الجسم إلى يوريا تطرح خارج الجسم عن طريق الكليتين .
- 4- يقوم بتصنيع انزيم الهيبارين الذي يمنع تخثر الدم داخل جسم الإنسان.
- 5- يصنع المواد المسؤولة عن تخثر الدم عند الجروح وهي سايك الخثرين (البروثرومين) ومولد الألياف (الفايبرينوجين).

الهضم Digestion

هو عملية تحويل المواد الغذائية المعقدة التركيب إلى مواد بسيطة يسهل امتصاصها . ويتم التمهيد لعملية الهضم من خلال تقطيع الغذاء ومضغه في الفم .

• في الفم

- 1- إن أول عمليات الهضم للمواد الغذائية التي تتم في الفم تشمل ما يأتي:
- 1) تقطيع الطعام ومضغه بالأسنان.
- 2) تنويع وتدوير الطعام باللسان .
- 3) إفراز اللعاب والذي يحتوي على إنزيم **التالين** الذي يقوم بهضم المواد النشوية محولا إياها إلى سكريات بسيطة.
- 4) دفع الطعام باتجاه البلعوم .

فكر معي !

هل سيتغير هضم الغذاء لو أن اللعاب كان خاليا من إنزيم التالين ؟

• في المعدة

- 1) يمتزج الطعام نتيجة لحركات المعدة التموجية مع الإنزيمات التي تفرزها المعدة.
- 2) إفراز حامض الهيدروكلوريك المخفف (HCL) الذي يجعل عمل إنزيم الببسين في تجزئة البروتينات ممكنا.
- 3) تحويل الغذاء إلى كتلة غذائية تسمى **الكيموس** .
- 4) دفعها من خلال الفتحة البوابية إلى الاثني عشري.

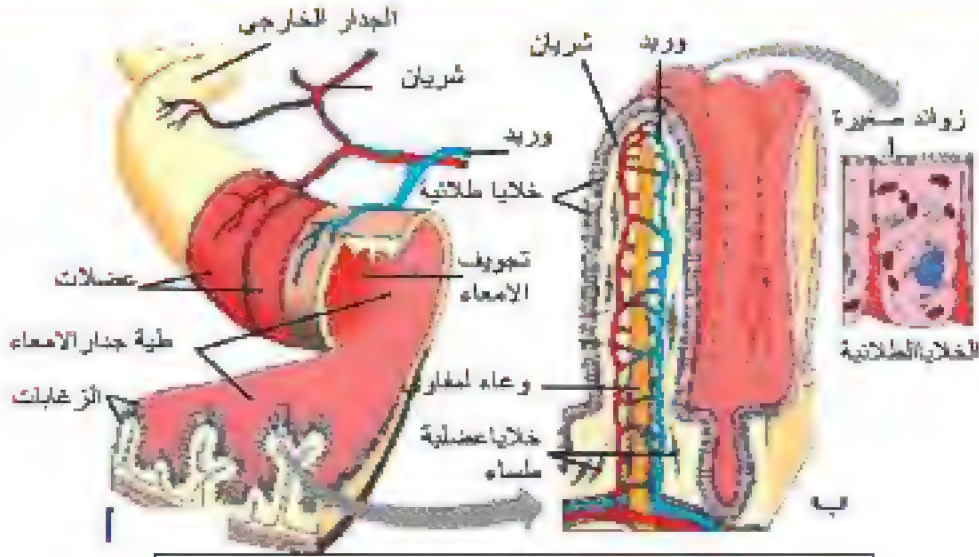


عزيزي الطالب : انظر !

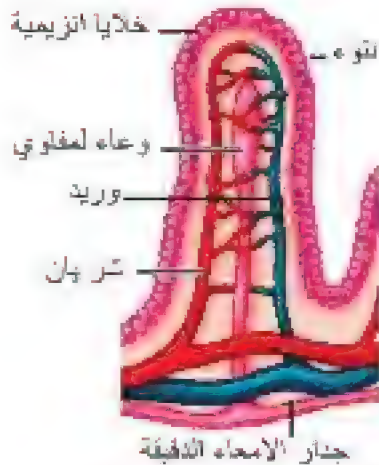
السكّار تسبب تلك جدران المعدة والأمعاء والأشعر وعدم الشهوة للطعام والراحة الكريفة في الدم.

نشاط 4 - 2

- هل يسبب تناول كميات كبيرة من اللحوم في كل وجبة غذاء تعباً للكبد؟ نعم...لا...لماذا؟
- لماذا يتصح مرضى السكري بعدم تناول السكريات والنشويات؟



شكل (39) الأمعاء الدقيقة : أ- مقطع في جدران الأمعاء. ب- جزء مكبر في جدار الأمعاء (للاطلاع).



شكل (40) الزغابة.

في الأمعاء الدقيقة :

- 1- تفرز على الغذاء في الأمعاء الدقيقة مادة الصفراء (مصدرها من الكبد) التي تساعد على تجزئة الدهون وجعل الوسط ملائماً لعمل الإنزيمات الأخرى.
- 2- إفراز إنزيمات البنكرياس والغدد الهاضمة في الأمعاء لهضم الدهون والبروتينات والكربوهيدرات.
- 3- يتحول الغذاء إلى سائل أبيض كثيف القوام يسمى الكيلوسن حاوياً على مواد غذائية بسيطة التركيب. استعداداً لامتصاصها فيما بعد من جدران الأمعاء.



الامتصاص Absorption

- 1) تقوم الزغابات بامتصاص المواد الغذائية عن طريق توسيع السطح الداخلي للأمعاء، والزغابات هي برورات دقيقة تقع في الجدار الداخلي للأمعاء الدقيقة.
- 2) ينقل الدم الأحماض الأمينية (البروتينات) و السكريات (الكاربوهيدرات) إلى خلايا الجسم.
- 3) يقوم اللمف بنقل الأحماض الدهنية و الكليسرين .

التمثيل الغذائي (الأيضي) Metabolism

هو تحويل المواد الغذائية الأولية الممتصة من قبل الأمعاء الدقيقة إلى مواد حية تضاف إلى الجسم لبناء أو تعويض الخلايا النافقة .

عزيزي الطالب :أنفذه !

- صلبة الهضم والامتصاص والتحويل . تحيد عملية وقف ظهور الماء الملوث (الهضم) . ثم نقله إلى داخل الملوث (الامتصاص) ثم استخدامه في بناء خلية جديدة معن وترميم الملوث (التمثيل) .
 - شرب كميات كبيرة من الماء قبل تناول الغذاء . أو معه يسبب عسر الهضم والانتفاخ .
 - الكمون والشبث . يسهرون الغشاء المعوي . ويسهل القرحة .
 - تناول المشروبات بكميات كبيرة يسبب حرمان المعده .
 - أقل كميات من الطعام أكثر من حاجة الجسم بسبب السمنة والأمراض .
 - هضم البروتينات يتم في المعده . وهضم الكربوهيدرات يبدأ في الفم .
 - الطعام ليس من أجزاء الجهاز الهضمي . وإنما هو مرشح بجهاز الدوران .
 - ليست جميع الأسهالات المعوية ذات فائدة حركي .
 - خلط القولون من الأغذية يؤدي إلى انتفاخ البطن أكثر من الامعاء الثقيلة .
 - الغذاء الغني بالألياف الثقيلة يسهل عملية الهضم . المواد السليولوزية لا تهضم ولا تمتص .
 - الاسهال الشديد بدون مفسن والمشية لماء الرز . هو دليل الإصابة بتكوليرا .
 - المستوي هو غشاء رابط بين الأمعاء . بينما الطويكون غشاء مبطن للجوف الجسمي من الحيوانات .
- السمنة هي تراكم الشحوم في جسم الإنسان . من خلال تخزين المواد الغذائية الزائدة عن حاجة الجسم . والتي يتناولها الإنسان خلال وجبات الطعام أو بولها . ومنها اللحوم والسكريات والمشروبات الغازية . وتعد السمنة من أهم الأسباب المرضية للإنسان . ومنها داء السكري و الجلطة و أمراض الدورة الدموية والتهوية المبكرة وغيرها .

فكر معي !

هل يتغير جسم الإنسان إذا كان طوال الأمعاء الغليظة مساوياً لطول الأمعاء الدقيقة؟



بعض امراض الجهاز الهضمي

الكوليرا Cholera

هو مرض معد وبائي ينتشر بسرعة في الصيف خصوصا ، تسببه نوع من البكتيريا تدعى ضمات الكوليرا، اكتشفه العالم الألماني روبرت كوخ في عام 1883م. يصاب الإنسان به عن طريق الغذاء والماء الملوثين بالبكتيريا المسببة له . وهي من الأمراض المتوطنة في بعض البلدان مثل الهند أي إن الإصابات المسجلة بها تكون على مدار السنة .

الأعراض Symptoms

- 1- تظهر أعراض المرض بعد يومين من إصابة الشخص بالبكتيريا .
- 2- تقيؤ وإسهال شديد بدون وجود ألم في الأمعاء ، وارتفاع درجة الحرارة في بداية الإصابة.
- 3- يكون لون الغائط سائلا مشابها لماء الرز (فوح الثمن).
- 4- جفاف شديد في الجسم وفقدان كبير لوزن الجسم وتجدد بشرة المريض، أي إن الجلد لا يعود إلى وضعه الطبيعي عند رفعه إلى الأعلى .
- 5- يصبح المريض غير قادر على الحركة وتنخفض درجة حرارة جسمه باستمرار تقدم المرض (بسبب فقدانه للسوائل الجسمية وانخفاض ضغطه).



شكل (40) بكتيريا الكوليرا (تلاطلاع).

العلاج

- 1- مراجعة الطبيب فورا وإدخال المريض للمستشفى وإعطائه المضادات الحيوية اللازمة .
- 2- إعطاؤه السائل المغذي عن طريق الوريد والإكثار من السوائل لتعويض السوائل التي فقدها.
- 3- عزل المريض عن الأشخاص الأصحاء في مستشفيات خاصة.

الوقاية

- 1- عدم الاختلاط بالمصابين والامتناع عن زيارتهم وعدم استعمال أدواتهم و حاجياتهم .
- 2- غسل الفواكه والخضر وقت انتشار الوباء بالماء والمطهرات الأخرى.
- 3- عدم تناول أية مادة غذائية سواء كانت ماء أو طعاما من الباعة المتجولين.
- 4- زيادة نسبة الكلور في الماء أثناء انتشار الوباء بحيث تكون الكمية المضافة ضمن النسب المسموح بها عالميا.



التيفويد Typhoid fever

مرض ينتقل للإنسان عن طريق الأكل والشرب الملوث ببكتريا التيفويد التي تسمى *Salmonella typhi*

الأعراض Symptoms

- 1-ارتفاع درجة حرارة الجسم وسداع شديد.
- 2-فقدان الشهية للطعام وضعف عام .

العلاج

- 1-مراجعة الطبيب لتناول العلاج .
- 2-الخلود للراحة وتناول السوائل والعصائر المختلفة وشرب كميات كافية من الماء .
- 3-وضع الكمادات عند ارتفاع درجة الحرارة .

الوقاية

- 1- الامتناع عن تناول أية مادة غذائية من الباعة المتجولين وتجنب شرب الماء في نفس القدرح خلال السفر والقتل من مكان إلى آخر.
- 2- القضاء على الذباب في المنازل لأنه أهم واسطة لنقل المرض .
- 3- عدم استعمال أدوات وحاجيات المريض.
- 4- غسل اليدين جيدا بالماء والصابون بعد دورة المياه .
- 5- التخلص من الأزبال والأوساخ القريبة من المنازل .
- 6- عدم تناول الطعام والشراب إلا من مصادر نظيفة.



Amebic dysentery **الزحار الاميبى**

مرض يسببه طفيليات الاميبا الزحارية في الأمعاء الغليظة ، وتهاجم بطاقتها وقد تنتقل بواسطة الدم إلى الكبد والرئة، ويتم الإصابة عن طريق الأغذية الملوثة مثل الخس والكرفس والرشاد .

الأعراض

1. مقص معوي و إسهال ويكون الغائط مختلطاً بالدم وذا رائحة كريهة.
2. تحول عام بالجسم وحمى خفيفة .

العلاج

1. تناول العلاج اللازم.
2. الراحة وملازمة الفراش وتناول الأطعمة النظيفة.

الوقاية

1. عدم تناول الخضار غير النظيفة.
2. غسل الفواكه جيداً قبل أكلها .
3. عدم وضع الخضروات مع الأطعمة الأخرى في نفس الكيس عند شرائها.



السمنة المفرطة - Obesity

مرض يصيب الكثير من الناس ويؤدي إلى زيادة مفرطة بالوزن تعود أساساً إلى نظام غذائي سيئ يعتمد على تناول كميات كبيرة من الدهون و الكربوهيدرات (النشويات والسكريات) وينتج هذا النوع من الأمراض عن عدم ممارسة الرياضة أو أي مجهود بدني يزيل الكميات المتراكمة من الدهون تحت الجلد، و بين أعضاء الجسم المختلفة ولاسيما الجوف البطني وحول القلب الأمر الذي يؤدي إلى صعوبة تنقل الشخص، وانخفاض مستوى أداء أجهزة جسمه تدريجياً ويكون عرضة للإصابة بأمراض عديدة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم والذئبة الصدرية وتشقق الكعيبين والانتزاق الغضروفي، و عدم قدرته على التنقل والإنتاج في العمل وميله إلى الخمول والركود بدون عمل. فضلاً على الشيخوخة المبكرة والتجاعيد في الوجه. ومن الأمور التي تزيد من السمنة في وقتنا الحالي هي الجلوس لساعات طويلة أمام الحاسوب ومشاهدة التلفزيون وما يتبعهما من تناول المواد الغذائية الغنية بالدهون والسكريات وكذلك العصائر والمشروبات الغازية.



عزيزي الطالب ...
ابتعد عن التدخين فإنه يضر بصحتك.





شكل (41) تناول الغذاء أكثر من حاجة الجسم هو ضرر كبير على الصحة (للاطلاع).



مراجعة الفصل الرابع

اختبر معلوماتك

1. عرف بأسلوبك الخاص المفاهيم الآتية : البلعوم، المريء، جزر لانكر هانز، الكيموس، الكيلوس.
2. صف كل من الكبد والبلعوم.
3. بيّن أنواع الأسنان ووظائفها.
4. تتبع بالأسهم مسار اللقمة بالجهاز الهضمي.
5. عدد وظائف الكبد.
6. وضح وظيفة كل من : الفتحة الفوادية، الفتحة البوابية، الإنزيم التايلين.
7. اذكر جوانب الاختلاف بين الأمعاء النقيفة والأمعاء الغليظة.

تحقق من فهمك

اختر الإجابة الصحيحة للعبارة الآتية:

1. من إنزيمات المعدة :
أ. البريتون ☐ ب. الببسين ☐ ج. الصفراء ☐ د. الأنسولين ☐
2. تأخر تخثر الدم عند الجرح يعني وجود خلل في :
أ. سابق الخثرين ☐ ب. الهيبارين ☐ ج. الكبد ☐ د. البنكرياس ☐
3. حامض الهيدروكلوريك له دور في :
أ. هضم المواد القشوية ☐ ب. تجزئة الدهون ☐ ج. تجزئة البروتين ☐
د. تحويل السكريات الأحادية إلى سكريات ثنائية ☐

فسر العبارتين الآتيتين :

1. احتواء الأمعاء الدقيقة على أعداد هائلة من الزغابات .
2. خلو الأمعاء الغليظة من الزغابات.



صحح العبارات الآتية :

1. الهضم هو عملية تحويل المواد الغذائية الأولية الممتصة إلى مواد حية لبناء الجسم ،أما التمثيل الغذائي فهو تحويل المواد الغذائية المعقدة إلى مواد بسيطة.
2. يبدأ هضم المواد النشوية في الأمعاء الدقيقة.

ثم مهارتك

1. ارسم مع التأثير أجزاء الجهاز الهضمي ،اللسان ،الزغابة .
2. اكتب تقريراً عن أحد الأمراض التي تصيب الجهاز الهضمي.



الفصل الخامس

جهاز الدوران

Circulatory system



المحتوى

- مقدمة.
- الدم.
- القلب.
- الأوعية الدموية.
- الدورة الدموية.
- فصائل الدم.
- تخثر الدم.
- التبرع بالدم.
- الجهاز اللمفاوي.
- بعض أمراض جهاز الدوران.
- مراجعة الفصل.



مؤشرات الأداء Performance index

عزيزي الطالب :بعد الانتهاء من دراسة الفصل نأمل أن تكون قادرا على أن :

- ✓ تعرف بأسلوبك الخاص المفاهيم الاتية : البلازما، الهيموكلوبين، الصفائح الدموية، العامل الريسي.
- ✓ تذكر أهم ما يميز جهاز الدوران في الإنسان.
- ✓ تصف كريات الدم الحمر والبيض .
- ✓ توضح الجزء الذي يقوم بتكوين كريات الدم الحمر.
- ✓ تطل تسمية كريات الدم البيضاء بهذا الاسم.
- ✓ تطل سبب اختلاف عدد كريات الدم الحمر بين الذكور والإناث.
- ✓ تطل سبب زيادة أعداد كريات الدم البيض عند الإصابة بالأمراض.
- ✓ تقارن بين الشرايين والأوردة والأوعية الدموية الشعرية.
- ✓ تعدد الأوعية الدموية المتصلة مباشرة بالقلب.
- ✓ تتبع بالأسهم الدورة الدموية الكبرى والصغرى والباية الكبدية.
- ✓ تعدد فصائل الدم في الإنسان.
- ✓ تطل سبب إجراء الفحص الطبي قبل الزواج.
- ✓ تشرح كيفية تكثر الدم عند الجروح.
- ✓ تعرف أهم الشروط الواجب توفرها لدى المتبرع بالدم.
- ✓ تقدر عظمة الله سبحانه وتعالى في دقة صنع جهاز الدوران.
- ✓ تتعلم كيف تقيس عدد ضربات قلبك .
- ✓ تكتب تقريرا عن احد أمراض الدم الشائعة في العراق .
- ✓ تفحص بواسطة المجهر قطرة دم وترسم ما تشاهده .



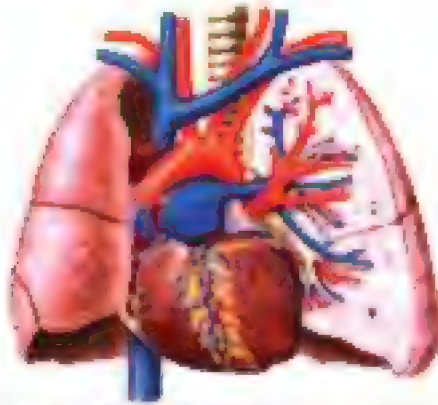
مقدمة

جهاز الدوران

هو الجهاز المسؤول في جسم الإنسان عن نقل الأوكسجين والمواد الغذائية الممتصة والهورمونات إلى أنسجة الجسم و غاز ثاني أوكسيد الكربون إلى الرئتين واليوريا والماء والأملاح الزائدة إلى الجلد والكلىتين .

مميزات جهاز الدوران في الإنسان

- 1- جهاز مغلق أي إن الدم يدور في أوعية دموية متصلة مع بعضها.
 - 2- وجود دورة دموية كبرى و دورة دموية صغرى .
 - 3- يتألف القلب من أربعة مخارج لا يختلط فيها الدم .
 - 4- الدم مكون من خلايا متخصصة بالتنفس والدفاع .
- وبالازم هو السائل الحيوي الذي يقوم بنقلها .



شكل (42) موقع القلب بين الرئتين، قاعدته مثقلة نحو اليسار .

مكونات جهاز الدوران

1- الدم Blood

سائل أحمر يشكل قرابة 7% من وزن الجسم أي بحدود أربعة إلى ستة لترات . مكون من الكريات الحمر والبيض والصفائح الدموية والبلازما .

أ-البلازما Plasma :

سائل يميل لونه إلى الاصفرار يشكل نحو 55% من الدم . والماء أهم مكون له (قرابة 90%) ، وهو الوسط الذي تنقل فيه المواد المغيدة للجسم كالغذاء الممتص والماء والأملاح والهورمونات واليوريا .

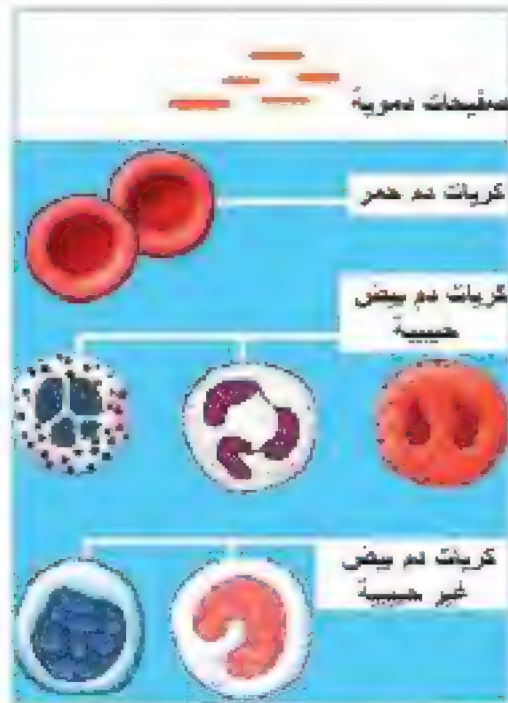
ب-كريات الدم

1) كريات الدم الحمر (RBC (Red blood cells

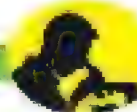
هي خلايا قرصية الشكل لها النوية في البداية و تفقدتها في

مراحلها اللاحقة وتموت بعد مرور أربعة شهور من تكوئها، مضغوطة من الجانبين فطرها 8 مايكرون

(المايكرون = 1/1000 ملم) . وظيفتها تنفسية لاحتوائها على صبغة الهيموكلوبين المكونة من مادة بروتينية



شكل (43) مكونات الدم.



(Globine) و **الحديد (Haemo)** تقوم بنقل الأوكسجين من الرئتين للخلايا الجسمية ، و نقل ثاني أكسيد الكربون من الخلايا الجسمية للرئتين . يبلغ عدد الكريات الحمر في **الذكور** حوالي **5 ملايين** في

الملعتر المكعب الواحد وفي الإناث نحو **5.5 مليون** كرية

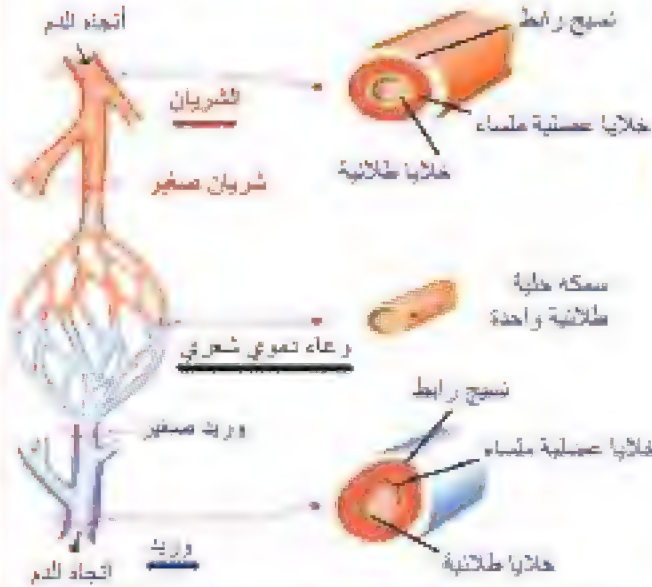
في **الملعتر المكعب الواحد** . وعمر الكرية الواحدة هو

قاربة أربعة شهور ويقوم نخاع العظم بتكوينها في

البالغين ، أما في الأطفال **قبل الولادة** فيقوم الكبد والطحال

بتكوينها ، وقلة عددها عن الحد الطبيعي تسبب أمراضا

عديدة ومنها **فقر الدم (Anemia)**.



شكل (44) الشريان والوعاء الشعري والوريد.

2) كريات الدم البيضاء Leukocytes

هي كريات عديمة اللون ، سميت بيضاء لانعدام

صبغة الهيموغلوبين فيها ، لها نواة ، وهي أكبر من

الكريات الحمر ، وأقطارها هي 6-15 مايكرون . يختلف

عددها ما بين **الذكور** حيث تكون بحدود **8000 كرية** في

الملعتر المكعب الواحد ، وفي **الإناث** تقارب **6000 كرية**

في الملعتر المكعب الواحد ، ويزداد عددها عن هذه الأرقام عند حصول **التهابات في الجسم** ، أو أمراض دم مختلفة

كسرطان الدم Leukemia .

ويمكن تقسيمها إلى مجموعتين على أساس وجود حبيبات في الساييتوبلازم من عدمه إلى:

- **حبيبية وذات نواة واحدة مفصصة** تتكون في نخاع العظم (نقي العظم) .
- **غير حبيبية وغير مفصصة النواة** تتكون في العقد اللمفاوية ولها القابلية على تكوين أقدام كائبة تخترق جدران الأوعية الدموية الشعرية و تقوم بالتهام الأجسام الغريبة وتكوين أجسام مضادة لمناعة الجسم ضد الأمراض.

نفس الخلايا والبروتين بالإنجليزية والفرنسية واللاتينية

ج) الصفائح الدموية (الأقراص الدموية) Blood platelets

هي أجسام صغيرة أقطارها 2 مايكرون بيضوية أو قرصية الشكل خالية من النواة عددها في الملعتر

المكعب الواحد بحدود **250 ألف صفيحة** . تتكون في **نقي العظم** وتساعد في عملية **تخثر الدم** في حالة النزف.



فكر معي!

لو أن عدد الكريات البيض هو ضعف عددها الطبيعي، هل سيتغير جسم الإنسان؟ نعم ☐ لا ☐ لماذا؟

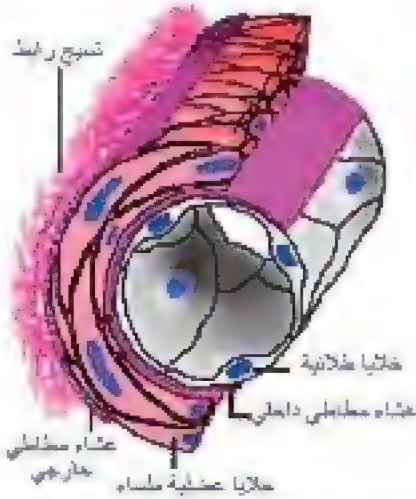
2 - القلب Heart

القلب هو عضو عضلي مخروطي الشكل موجود في القفص الصدري بين الرئتين ، تكون قاعدته نحو الأعلى ورأسه نحو الأسفل مائلة نحو اليسار قليلا ، وهو محاط بغشاء رقيق. يتكون القلب من نصفين يقصل بينهما حاجز عضلي، وكل نصف يتكون من ردة عليا رقيقة الجدار تسمى أذين وردهة سفلى سمكة الجدار تسمى بطين. يفصل بين كل أذين وبطين صمام قلبي ثلاثي أيمن مكون من ثلاث صفائح مهمته تنظيم مرور الدم من الأذين إلى البطين، وصمام قلبي ثنائي أيسر مكون من صفيحتين. يتقلص القلب ويتبسط بصورة منتظمة منذ ولادة الشخص وحتى وفاته وبدون توقف، وهذا عائد إلى قدرة العضلة القلبية وكفاءتها العالية . ويبلغ عدد ضربات قلب الإنسان البالغ في وقت الراحة قرابة 70 ضربة/دقيقة ، أما في حالات بذل مجهود عضلي ، أو الرياضة أو الخوف أو الأمراض المختلفة فإن هذا العدد سيتغير .

نشاط S-1

قم بقياس نبضك من خلال تحسس الشريان في الرسغ أو العنق وقلبه مع عدد ضربات قلبك. هل تجد قرعا بينهما؟ نعم ☐ لا ☐ لماذا؟
هل تزداد ضربات قلبك عندما تلعب كرة القدم؟ نعم ☐ لا ☐ لماذا؟

3 - الأوعية الدموية Blood vessels: تنتشر في جسم الإنسان ثلاثة أنواع من الأوعية الدموية هي الشرايين والأوردة والأوعية الشعرية.



شكل (45) جدران الوعاء الدموي الشعري.

- **الشرايين Arteries:** مجموعة من الأوعية الدموية التي تنقل الدم من القلب إلى أنحاء الجسم وتنتشر في مناطق صلبة من الجسم، يكون الدم الذي يجري في الشرايين (عدا الشريان الرئوي) ذا لون أحمر قان لاحتوائه على كمية عالية من الأوكسجين ويكون جدار الشريان أسمك من جدار الوريد.
- **الأوردة Veins:** مجموعة من الأوعية الدموية التي تنقل الدم من أنحاء الجسم إلى القلب وتتلف جدرانها من أنسجة أرق مما هي في الشرايين، وهي أقرب إلى سطح الجسم من الشرايين ويكون لون الدم فيها أحمر قاتما (عدا دم الأوردة الرئوية).



• **الأوعية الدموية الشعرية Blood capillaries:** أوعية دقيقة مجهرية كثيرة التشعب في الجسم، تصل نهايات الشرايين ببدايات الأوردة، وتمتاز بكونها ذات جدران رقيقة مكونة من طبقة واحدة من خلايا طلائية مما يسهل عملية التبادل بين الدم وخلايا الجسم من خلالها بسهولة، من هذا ترى أن الدم لا يترك إطلاقاً الأوعية الدموية، إلا في حالات النزف الناجم عن ارتفاع الضغط أو الجروح والحوادث المختلفة.

الأوعية الدموية المتصلة بالقلب

1- الأوردة:

- الوريد الأجوف الأعلى: يعمل على جمع الدم من قسم الجسم الواقع فوق الحجاب الحاجز و يصب في الأذين الأيمن.
- الوريد الأجوف الأسفل: يجمع الدم من تحت الحجاب الحاجز و يصب في الأذين الأيمن.
- الأوردة الرئوية: أربعة أوردة قادمة من الرئتين لتصب في الأذين الأيسر (وهي تحمل الدم المركّج).
- الأوردة الناجية (القلبية): مجموعة أوردة صغيرة تجمع الدم من عضلة القلب لتصب في الأذين الأيمن.

2- الشرايين

- الشريان الرئوي: ينطلق من البطين الأيمن للقلب ويتفرع إلى فرعين لكل رئة فرع واحد.
- الشريان الأبهري: ينطلق من البطين الأيسر ثم إلى جميع أنحاء الجسم عدا الرئتين.
- الشرايين الناجية (القلبية): زوج من الشرايين تأتي من الشريان الأبهري لتغذي عضلة القلب.



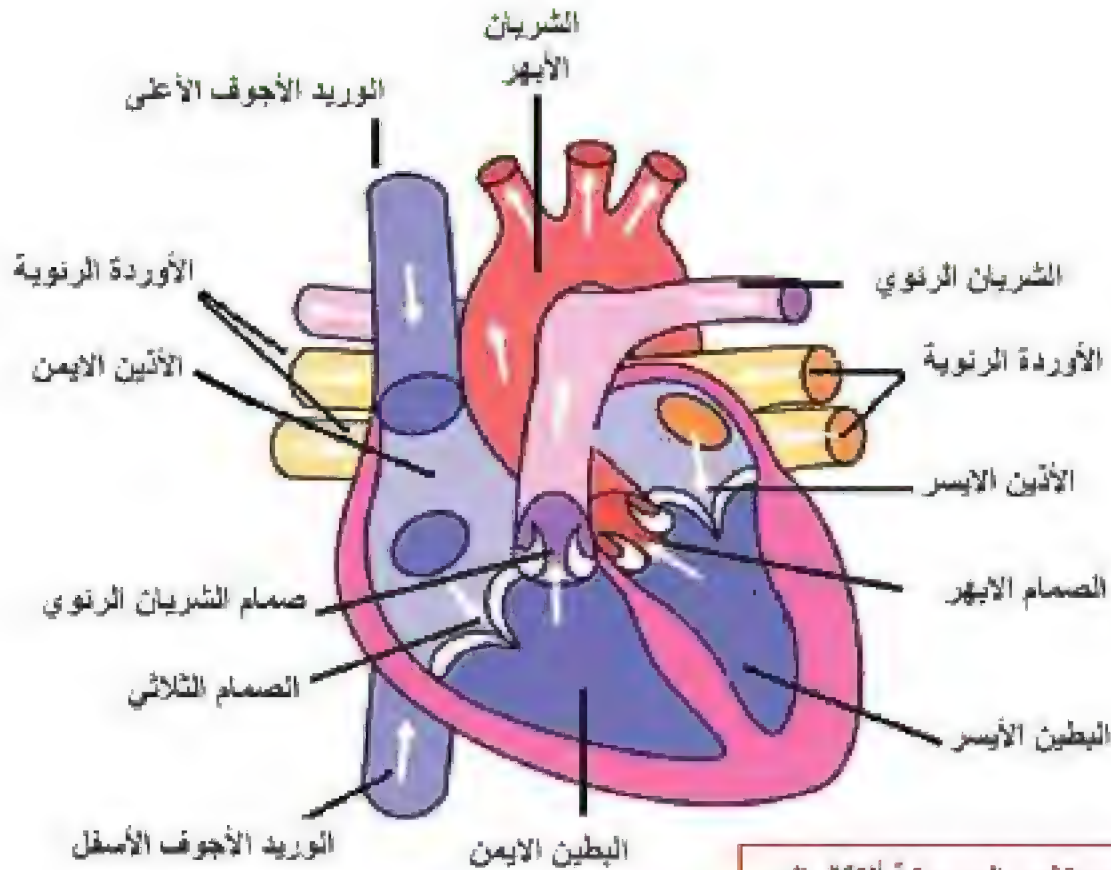
شكل (46) كيفية قياس النبض (للاطلاع).

النبض: هو قياس عدد ضربات القلب، من خلال الشرايين الموجودة عادة في الرمخ، أو العنق، وعدد التنبضات بشور إلى ضربات القلب في الدقيقة الواحدة. عددها 70 ضربة/دقيقة في الأشخاص البالغين في وقت الراحة.

فكر معي !

هل الشرايين أهم من الأوردة في جسم الإنسان؟ نعم ☐ لا ☐ لماذا؟



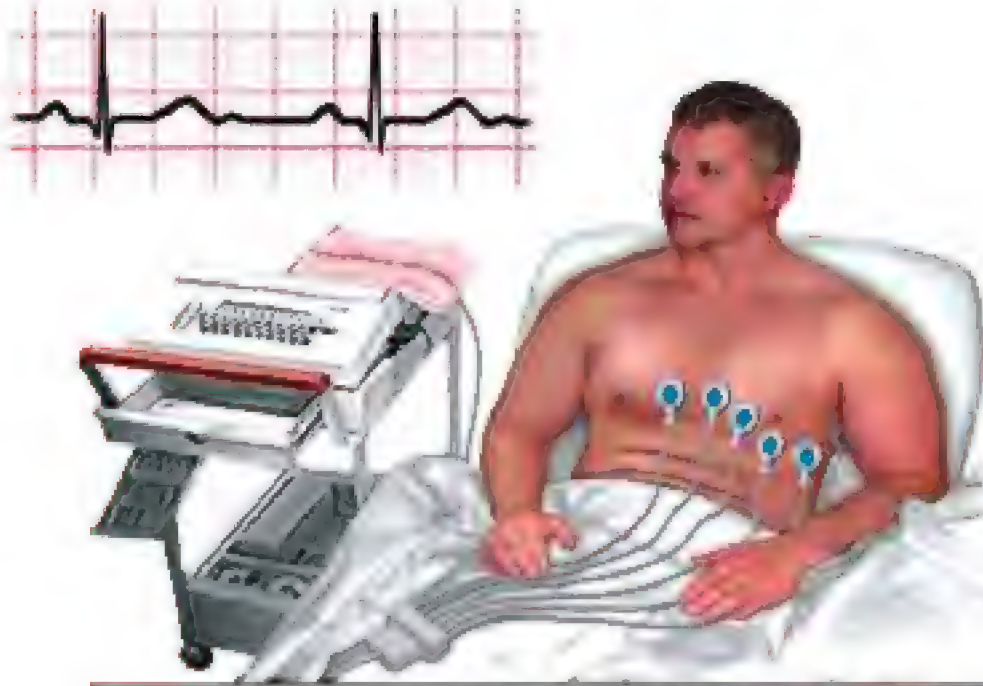


شكل (47) مقطع طولي بالقلب من الناحية البطنية.



جهاز تخطيط القلب: ECG (Electrocardiogram)

هو جهاز كهربائي يعتمد في عمله على مجموعة من الأقطاب الكهربائية التي تثبت في أماكن خاصة على صدر و أطراف المريض لتسجيل النبضات و انقباض البطينين وعمل الأذنين وتظهر نتيجة التخطيط على شريط من الورق الخاص، والفائدة من الجهاز هي معرفة عمل القلب (لاحظ شكل 48) -



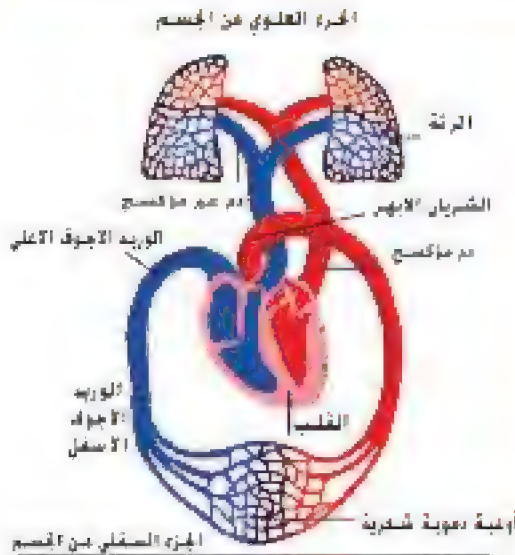
شكل (48) جهاز تخطيط القلب ECG (للاطلاع).



الدورة الدموية Blood circulation

إن أول من حدد الدورة الدموية في جسم الإنسان هو العالم العربي المسلم ابن النفيس، ثم تبعه بعد ذلك بعدة قرون العالم الانكليزي وليم هارفي.

الدورة الدموية الكبرى :



شكل (49) الدورة الدموية في الإنسان

- 1- يصل الدم من البطين الأيسر إلى سائر أنحاء الجسم بواسطة الشريان الأبهر.
- 2- تنتهي تفرعات الشرايين بالأوعية الدموية الشعيرية .
- 3- تتم عملية التبادل بين الأوعية الدموية الشعيرية والخلايا الجسمية حيث تحمل إليها الغذاء والأكسجين وتأخذ منها الفضلات وثنائي أوكسيد الكربون.
- 4- تنصب الأوعية الدموية الشعيرية بالأوردة الصغيرة ومن ثم بالوريدين الأجوفين الأعلى والأسفل اللذين يصبان في الأذين الأيمن .
- 5- يعود الدم إلى القلب مرة أخرى عن طريق الأذين الأيمن.

الدورة الدموية الصغرى:

- 1- يصل الدم من البطين الأيمن إلى الرئتين بواسطة الشريان الرئوي.
- 2- تتم عملية التبادل الغازي حيث يعطي الدم غاز ثنائي أوكسيد الكربون و يأخذ الأوكسجين .
- 3- يعود الدم مرة أخرى إلى القلب بواسطة الأوردة الرئوية وهو محمل بالأوكسجين.

الدورة البابية الكبدية :

- 1- يحمل الوريد البابي الكبدي الدم من الأمعاء إلى الكبد.
- 2- يقوم الكبد بتنظيم نسبة المواد الغذائية في الدم .
- 3- يقوم الوريد الكبدي بنقل الدم من الكبد ليصب في الوريد الأجوف الأسفل ومنه إلى القلب .



فقدان الوعي (الاعشاش) هي حالة يمكن أن يتعرض لها الإنسان لأسباب عديدة . وقد يكون ذلك عللها إلى انخفاض ضغط الدم : أو إلى فقر الدم : أو المصنعة النفسية : أو إلى الإجهاد الشديد : أو لأسباب مرضية عديدة . وإلى جميع الأحوال يجب استشارة الطبيب فوراً . ولقد أدرجنا في القلب مستثنى المعرفه الأسباب .



شكل (50) فقدان الوعي (أنظر للصدر للتأكد من وجود التنفس وتأكد من نبض الشخص المعنى عليه. (للاطلاع).



عزيزي الطالب ...
ابتعد عن التدخين فإنه يضر بصحتك.



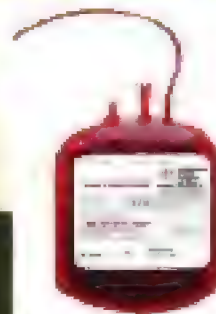
فصائل الدم Blood groups

توجد في جسم الإنسان أربع فصائل للدم، والمقصود بذلك أن كريات الدم الحمراء مختلفة في الأشخاص وعند نقل الدم بين فصائل متضاربة فإن كريات الدم سوف تتحلل وتترسب في أنسجة بعض الأعضاء كالكلبتين والرشتين والدماغ مسببة توقفها عن العمل ومن ثم وفاة الشخص الذي نقل إليه الدم . وفصائل الدم الأربع هي: A, B, AB, O.

فصيلة دم المريض	فصيلة دم الشخص الواهب للدم			
	A	B	AB	O
A	يأخذ	لا يأخذ	لا يأخذ	يأخذ
B	لا يأخذ	يأخذ	لا يأخذ	يأخذ
AB	يأخذ	يأخذ	يأخذ	يأخذ
O	لا يأخذ	لا يأخذ	لا يأخذ	يأخذ

العامل الريسي Rh

أجسام خالصة تسمى العامل الريسي أو الليزين، موجودة على سطح كريات الدم الحمراء، فإن نسبة 85% لبشر يحتوي دمهم على هذا العامل ويطلق عليهم Rh^+ ، أما الآخرين الذين لا يحتوي دمهم عليه فيصل نسبتهم إلى 15% ، ويطلق عليهم في هذه الحالة Rh^- . وينشأ على ذلك فإن فصائل الدم يطلق عليها في هذه الحالة $(A+)$ و $(A-)$ و $(B+)$ و $(B-)$ وهكذا . وهذا الأمر مهم للغاية في عمليات نقل الدم في حالات الحروب وحوادث الطرق والعمليات الجراحية . ويكون الأمر أكثر تعقيدا عند زواج امرأة فصيلة دمها (Rh^-) برجل فصيلة دمها (Rh^+) حيث يؤدي ذلك إلى تهديد حياة الجنين واحتمال موته، وهذا ما يبرر وجود فحص مجاميع الدم قبل الزواج لتفادي هذا الأمر .



شكل (51) العالم الروسي ألكسندر بورتالوف، وهو أول من قام بعملية نقل الدم للأطباء.





شكل (52) صورة بالمجهر الإلكتروني توضح كريات دم حمراء يغطيها الغايبيرين. للاطلاع.

عملية تخثر الدم Blood coagulation

هي صفة دفاعية يقوم بها الجسم عند الإصابة بالجروح

لتفادي نزف الدم المستمر منه وبالتالي موت الإنسان . تعتمد

عملية تخثر الدم على سلسلة من التفاعلات الكيميائية ووجود

الكالسيوم وفيتامين (K) و على الشكل الآتي:

1- تتكسر الصفائح الدموية ويفرز منها بروتين خاص يسمى **ثرومبلاستين** .

2- **الثرومبلاستين** ووجود الكالسيوم في الدم يقوم بتحويل بروتين غير فعال موجود في الدم يسمى **البروثرومبين**

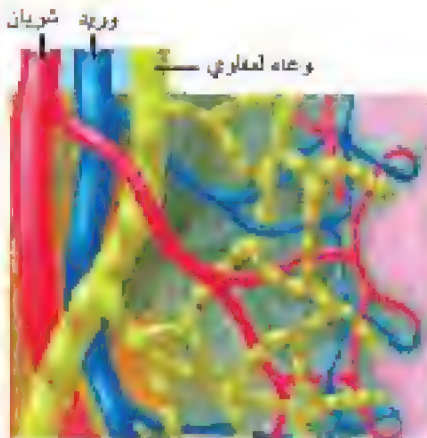
إلى **بروتين فعال** و تطلق يسمى **النثر ومبين** .

3- يقوم **الثرومبين** بتحويل بروتين آخر موجود في الدم بصورة دائمة يسمى

فايبرينوجين (مولد الليفين) إلى صورة غير دائمة (صلبة) تسمى **الفايبرين** .

4- يترسب **الفايبرين** على شكل شبكة من الألياف تحجز بينها كريات الدم

الحمراء لتكون خثرة صغيرة من الدم تمنع النزف .



شكل (53) وعاء لمفاوي وشريان ووريد. (للاطلاع)

نقطة مهمة:

الدماء تتخثر بالتدريج عند السقوط على الأرض ولا تتخثر به عند السقوط على الأرض.

أنشطة:

لا يتخثر الدم داخل الأوعية الدموية ، في جسم الإنسان بسبب وجود مادة الفايبرين بصورة طبيعية .



التبرع بالدم

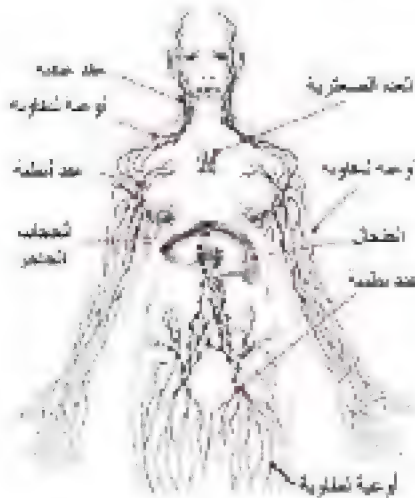
إن الدم من المواد التي لا يمكن صنعها مخبرياً لأنه يتكون من خلايا حية، وهذه الخلايا الحية لا يستطيع الإنسان إنتاجاً من تصنيعها لأنها من مشينة الياري تعالى . ويحتاج الأشخاص الذين تجري لهم عمليات جراحية أو أولئك الذين يتعرضون إلى حوادث السير والعمل، و المدنيين الجرحى في إثناء الحروب والكوارث الطبيعية، يحتاجون جميعاً لنقل الدم إليهم لإنقاذ أرواحهم . على ذلك فقد أصبح من الواجب أن يكون الدم متوفراً في المستشفيات في مراكز خاصة تسمى مصارف الدم ، يحفظ فيها الدم داخل قناني زجاجية أو أوعية بلاستيكية خاصة بعد أن تضاف له مادة الهيبارين لمنع تخثره . ويحفظ في ثلاجات بدرجة حرارة واطنة . على هذا الأساس فإن التبرع بالدم لا يعتبر عملاً إنسانياً وأخلاقياً فقط ، بل هو عمل وطني لمساعدة إخواننا وأبناء وطننا العزيز عند الشدائد والكوارث .

يشترط بالمتبرعين بالدم ما يأتي :

- (1) أن تكون أعمارهم محصورة بين 17-55 سنة .
- (2) لا يجوز تبرع المرأة الحامل والمرضعة بالدم .
- (3) لا يجوز تبرع الذين يعانون من فقر الدم .
- (4) لا يجوز تبرع الأشخاص المرضى بأي نوع من الأمراض وخاصة مرض الإيدز .
- (5) تجري فحوصات للمتبرع قبل أن يؤخذ الدم منه للتأكد من سلامته الصحية .
- (6) يمكن للشخص أن يتبرع بصورة منتظمة بالدم دون أي تأثير على صحته .

Lymphatic system الجهاز اللمفاوي

مجموعة من الأوعية الشعرية الصغيرة، تتصل بـ العقد اللمفاوية يسير فيها اللمف والذي هو في الواقع بلازما مترشحة من الأوعية الدموية الشعرية حيث ينتقل جزء من البلازما مع بعض كريات الدم البيضاء من خلال جدران الأوعية الشعرية مكونة سائلاً حيوياً في الواقع هو الذي يحيط بالخلايا الجسمية ويجعل عملية التبادل مع محيطها سهلة . واللمف يسير بالقنية صغيرة بصورة موازية لجهاز الدوران ولكن اتجاه الحركة فيه نحو القلب، ومما يساعد على حركته تقلص عضلات الجسم وهو بخلاف جهاز الدوران الذي يخضع لعمل القلب.



شكل (54) الجهاز اللمفاوي في الإنسان.
(للإطلاع)



العقد اللمفاوية Lymphatic nodes

شكل (55) العقد اللمفاوية العنقية والفكية للاطلاع.

مجاميع من الانتفاخات التي توجد على طوال الاقنية اللمفاوية وفيها عدد كبير من كريات الدم البيضاء، وتقوم بتنقية اللمف من البكتيريا. وهذه مناطق محددة من الجسم تكثر فيها العقد اللمفاوية أكثر من غيرها مثل تحت الإبط و تحت الفك السفلي وأسفل البطن وهذا لابد من التذكير أن اللوزتين هما عقدتان لمفاويتان كبيرتان تتخصصان عند الالتهابات.

الاقنية اللمفاوية

- 1- القناة اللمفاوية اليمنى: تجمع اللمف من الجانب الأيمن للرأس والعنق والقصبة الهوائية وأجزاء من الكبد و تصب في الوريد الأجوف الأعلى.
- 2- القناة اللمفاوية اليسرى: أكبر قناة لمفاوية في الجسم تجمع اللمف من باقي أنحاء الجسم وتصب في الوريد الأجوف الأعلى عند قاعدة العنق.

الطحال Spleen

شكل (56) طحال الإنسان للاطلاع.

عضو أحمر غامق اللون يقع تحت المعدة (الجانب العلوي الأيسر من تجويف البطن). يشبه في عمله العقد اللمفاوية غير أنه يتصف بما يأتي:

- 1- يقوم بخزن كمية كبيرة من الدم وبذلك فإنه يسهم بنسبة نسبة الدم في الأوعية الدموية .
- 2- تكوين الكريات الحمر عند حدوث عجز ما في نخاع العظم.
- 3- تحليل كريات الدم الحمر الميتة وإعادة ضخ موادها الأولية في الدم.
- 4- وتضخم في حالة الإصابة ببعض الأمراض كالمalaria و التشماتيا الاحشائية في الأطفال .
- 5- استئصاله عند الضرورة لا يؤثر سلبا على حياة الإنسان.





المساعة الطبية stethoscope

هي أداة تستخدم في فحص المريض من قبل الطبيب ، وتعتمد على مبدأ تضخيم الصوت وانتقاله من خلال الجزء النهائي من المساعة المصنوع من سبيكة معدنية مجوفة إلى أذن الطبيب .

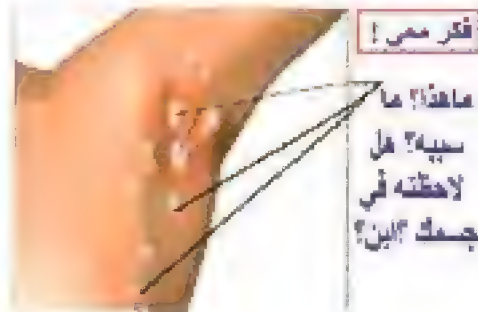
الرياضة: هي أفضل وسيلة للمحافظة على الجسم من الأمراض وتنشيط المناعة الطبيعية، وأبسط أنواع الرياضة هو المشي في المناطق غير المزدحمة وبخالية من السيارات.

فكر معي!

إذا كان هواء الزفير خالي من الأوكسجين، كيف يتم إجراء التنفس الاصطناعي للأشخاص المصابين الذين يحتاجون لهذا التنفس؟

فكر معي!

هل أداة التنفس الاصطناعي تستخدم بالضغط على الصدر؟
☐ نعم ☐ لا ☐ لا أعرف



فكر معي!

ما هذا؟ ما
 سببه؟ هل
 لاحظته في
 جسمك؟ أين؟



بعض أمراض جهاز الدوران

مرض ضغط الدم

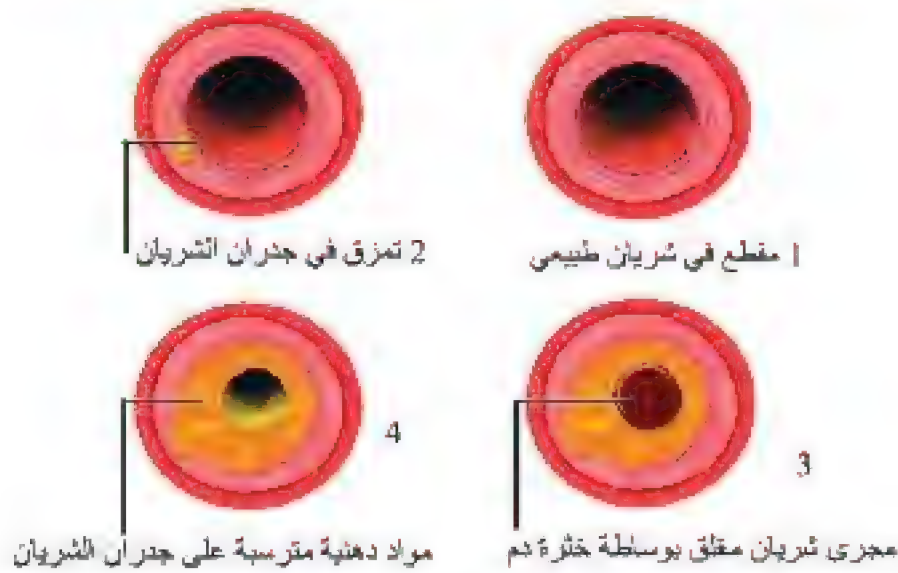
يقصد بضغط الدم هو القوة التي تنشأ على جدران الأوعية الدموية نتيجة لسريان الدم فيها بسبب ضخ القلب للدم لإيصاله إلى جميع أنحاء جسم الإنسان.

ويحدث الضغط العالي للدم عندما يتقلص البطينان . والضغط الواطئ ينشأ عن استراحة عضلة القلب بين تقلصين ، أي عندما يتقلص الأذينان ويكون البطينان في حالة استراحة. يفس ضغط الدم بجهاز خاص يوضع على الشريان العضدي (فوق العضد الأيسر عادة) . وهناك الآن أجهزة قياس ضغط أخرى رقمية . وقراءة الضغط يجب أن تكون من قبل الطبيب أو شخص مدرب على ذلك .

أهم المؤثرات على ضغط الدم:

1. العمر : حيث يكون الضغط في الأطفال أقل من الكبار.
2. الجنس : يكون ضغط الدم في النساء أقل قليلاً من الضغط لدى الرجال.
3. وقت الراحة : يكون الضغط في نفس الشخص أقل عند وقت الراحة والنوم .
4. نوع العمل : يؤثر المجهود البدني والذهني وضغوط العمل على ضغط الدم .
5. طبيعة الغذاء : تؤدي الأغذية الغنية بالدهون وزيادة الملح إضافة إلى الإرهاق الجسدي دوراً كبيراً في ارتفاع ضغط الدم.
6. انتظام العلاج : عند عدم أخذ العلاج من الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم يؤدي ذلك إلى تلف الشرايين الدقيقة المغذية لعضلة القلب وحدوث النوبات القلبية والسكتة الدماغية.





شكل (57) بعض امراض الشرايين للاطلاع.

Remedy **العلاج**

- 1) مراجعة الطبيب بصورة منتظمة.
- 2) ممارسة الرياضة ومنها رياضة المشي.
- 3) الغذاء المتوازن.
- 4) الابتعاد كلياً عن التدخين والكحول وجميع المنبهات بكميات كبيرة مثل الشاي والقهوة .

Prevention **الوقاية**

- 1) ممارسة الرياضة ومنها رياضة المشي كحد أدنى.
- 2) عدم الإكثار من الملح والدهون.
- 3) عدم التدخين وتناول الكحول والمخدرات.
- 4) تنظيم أوقات العمل والخلود الى الراحة ،والابتعاد عن الأماكن المزدحمة والملوثة بدخان السيارات والمولدات .



التهبة القلبية

مرض يصيب عضلة القلب بسبب عدم انتظام جريان الدم يؤدي أحيانا إلى توقف القلب عن العمل، وهذا ما يسمى بالسكتة القلبية .

الأعراض Symptoms

- 1- ألم شديد في الصدر.
- 2- صعوبة في التنفس وتوارر شديد وتمازج ضربات القلب.

العلاج Remedy

- 1 نقل المريض فورا إلى المستشفى.
- 2 نقله بهدوء وفتح المجال للتهوية له ريثما ينقل إلى المستشفى حالا .

الوقاية Prevention

- 1 الابتعاد عن التدخين والكحول تماما .
 - 2 تفادي الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم و تصلب الشرايين.
 - 3 مراجعة الطبيب عند الشعور بالألم في الصدر وقياس الضغط بين فترة وأخرى .
 - 4 تنظيم أوقات العمل والراحة والابتعاد عن الشد النفسي.
 - 5 ممارسة الرياضة الملائمة لعمر الإنسان لما لها من تأثير إيجابي مهم جدا في تنشيط عمل الجسم والدورة الدموية خصوصا.
- أما **السكتة القلبية** فهي حالة الوفاة الناجمة عن التوقف المفاجئ للقلب .

الجلطة الدموية

تنتج الجلطة نتيجة وجود خثرة دم تقوم بغلق واحد أو أكثر من الشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب ، مما يؤدي إلى عدم وصول الأوكسجين والغذاء لعضلة القلب ، وقد تؤدي الجلطة إلى الوفاة إذا كانت شديدة . وقد يصاب الدماغ بالجلطة كذلك مما يؤدي إلى الشلل . يصاحب الجلطة القلبية عادة شلل نصفي للجسم بسبب عدم وصول الدم والأوكسجين للدماغ أثناء حدوث الجلطة القلبية .

العلاج:

نقل المريض فورا إلى المستشفى ، وعدم تجمهر أفراد العائلة حول المريض وفتح الشبليك لغرض توفير الهواء النقي وكذلك فتح الأريطة حول العنق واستلقاء المريض بهدوء ريثما ينقل إلى المستشفى .

الوقاية :

1. ممارسة الرياضة والعشي وعدم الركون إلى الخمول.
2. عدم التدخين وتناول الكحول والمواد المخدرة.



3. الابتعاد عن تناول المواد الدهنية والسكرية بكميات كبيرة والإكثار من الخضراوات والفواكه.

4. الابتعاد عن الاجتهاد الذهني قدر المستطاع وعدم السهر ليلا .

5. تنظيم أوقات العمل والراحة وعدم الجلوس أمام شاشة التلفاز لساعات طويلة .

نزف الدم الوراثي (الهيموفيليا) Hemophilia

ينتج نزف الدم الوراثي من خلل وراثي بعدم قدرة الجسم على القيام بعملية تخثر الدم بصورة طبيعية عندما يجرح الإنسان. ويعامل المريض طبييا من خلال إعطائه الأدوية التي تساعد على تخثر الدم تحت إشراف طبي .

فقر الدم المنجلي Sickle Cell anemia

مرض ينتشر في حوض البحر الأبيض المتوسط، يؤدي إلى تشوه شكل كريات الدم الحمر التي تتخذ شكلا منجليا بدلا من شكلها القرصي الاعتيادي مما يؤدي إلى قلة كفاءتها وينتج عن ذلك فقر دم دائم لدى الشخص المصاب يستوجب وضعه تحت العلاج الدائم.



شكل (58) فقر الدم المنجلي. لاحظ شكل كرية الدم الحمراء المؤشرة ، للاطلاع

فقر الدم Anemia

مرض ناجم عن عدم توفر المواد الغذائية الأساسية في الطعام وأهمها الحديد و فيتامين B 12 والبروتينات . وقد ينتج المرض كذلك عند الإصابة بالديدان المعوية مثل الانكلمتوما والدودة الشريطية والاسهالات المعوية الحادة والنزف الدموي وكذلك بعد الإصابة بكثير من الأمراض وأخذ المضادات الحيوية بكميات كبيرة في علاج مرض المل الرئوي مثلا.



Symptoms **الأعراض**

- (1) شحوب الوجه والضعف العام وفقدان الشهية للطعام وتصبح العينان غائرتين ويقل بريقهما .
- (2) عدم الرغبة بالعمل والخمول والكسل و تشوش الذاكرة وتوتر الأعصاب.

Remedy **العلاج**

- (1) مراجعة الطبيب وتناول علاج يتركز على الفيتامينات والمقويات .
- (2) في الحالات الحادة يعطى الشخص حُقناً طيية (إبرة) من الحديد بالعضلة لفترة من الزمن .

Prevention **الوقاية**

- 1 تناول الغذاء بصورة متوازنة واعتماد التغذية المركزة عند الإصابة بأي عارض صحي أو مرض يمكن أن يؤثر على الشخص .
- 2 الامتناع الكلي عن التدخين الذي يمنع الشهية للطعام وبالتالي يتعرض الشخص للأمراض أكثر من غيره وبسهولة .



عزيزي الطالب ...
ابتعد عن التدخين فإنه يضر بصحتك.



مراجعة الفصل الخامس

اختر معلوماتك

- 1- عرف المفاهيم الآتية : البلازما ، الهيموكلوبين ، الصفائح الدموية ، العامل الرئيسي.
- 2- صف كل من : كريات الدم الحمر، كريات الدم البيضاء ، القلب.
- 3- عيّن الجزء الذي يقوم بتكوين الكريات الحمر في جسم الإنسان.
- 4- مقارن بين الشرايين والأوردة والأوعية الدموية الشعرية .
- 5- تتبع بالأسهم كل من : الدورة الدموية الكبرى ، الدورة الدموية الصغرى ، الدورة البابية الكبدية.

تحقق من فهمك

اختر الإجابة الصحيحة للعبارة الآتية :

- 1- أحد هذه الأوردة لا تصب في الأذين الأيمن :
أ. الأجوف الأعلى ب. الأوردة القلبية ج. الأجوف الأسفل د. الأوردة الرئوية.
- 2- المريضة هدى فصيلة دمها (B) تستطيع أن تأخذ الدم من شخص فصيلة دمه :
أ. (A) ☐ ب. (B) ☐ ج. (O) ☐ د. الفئتين (ب، ج) ☐.
- 3- في عملية تخثر الدم تتكسر الصفائح الدموية ويتكوّن بروتين يسمى:
أ. فيبرينوجين ☐ ب. ثرومبين ☐ ج. بروترومبين ☐ د. ثرومبوبلاستين ☐.
- 4- اللف عبارة عن :
أ. بلازما مع بعض الكريات البيض ☐ ب. بلازما مع بعض الكريات الحمر ☐ ج. خلايا جسمية مع بكتريا ☐ د. جميع ما ذكر في الفقرات السابقة ☐.

فسر العبارات الآتية :

1. تصبى كريات الدم بالبيض بهذا الاسم .
2. أعداد كريات الدم الحمر في الذكور هي أعلى منها في الإناث.
- 3- زيادة أعداد الكريات البيض عند الإصابة بالأمراض.
4. ضرورة إجراء الفحص الطبي قبل الزواج.



صحح العبارتين الآتيتين إن وجد فيها خطأ:

- 1- تقوم العقد اللمفاوية بتنقية الدم من ثاني أكسيد الكربون.
- 2- يلعب الطحال دوراً مهماً في تكوين الكريات البيضاء عندما يعجز نخاع العظم عن ذلك بالإضافة إلى تحليل الكريات الحمر الميتة و تخزينها.

جد الإجابة الصحيحة :

أحمد فصيلة دمه A لديه ثلاثة أصدقاء ،حسن فصيلة دمه AB ومحمود فصيلة دمه A ومحمد فصيلة دمه O .إذا احتاج أحمد للدم أي من أصدقائه يمكن أن يتبرع له؟

تم مهاراتك**1-ارسم مع التفسير :**

- 1- كرية دم حمراء ،مقطع في القلب ،أنواع الكريات البيضاء .
- 2-الحصص شريحة جاهزة للدم ، وحاول التمييز بين كريات الدم فيها .
- 3-اكتب تقريراً عن أثر التخثر على جهاز الدوران مستعيناً بشبكة المعلومات (الانترنت).



الفصل السادس

الجهاز التنفسي

Respiratory system

المحتوى:

- مقدمة.
- تركيب الجهاز التنفسي.
- آلية التنفس.
- التنفس الخارجي والتنفس الداخلي.
- بعض أمراض الجهاز التنفسي.
- مراجعة الفصل.



مؤشرات الأداء Performances Index

عزيزي الطالب :بعد الانتهاء من دراسة الفصل نأمل أن تكون قادرا على أن:

- تعرف بأسلوبك الخاص : الحويصلات الرئوية، الحجاب الحاجز ، غشاء الجنب.
- تصنف كل من :- البلعوم ، الحنجرة.
- تعلق وجود شعيرات في مدخل الأنف.
- تبين وظيفة لسان المزمار.
- تعلق عدم اكتمال الجدار الغضروفي للقصبة الهوائية من الخلف.
- تقارن بين الشهيق والزفير.
- تشرح عملية التنفس الداخلي والتنفس الخارجي.
- تميز بين الأشخاص المصابين بالنزلة الشعبية والسعال الرئوي والسعال الديكي.
- توضح أهم عوامل الوقاية من الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي .
- تقدر عظمة الخالق سبحانه وتعالى في بديع خلقه لدقة عمل الجهاز التنفسي.
- تثمن دور العلماء والباحثين في مجال التقدم الطبي للتخفيف من معاناة المرضى.
- ترسم القصبة الهوائية والحويصلات الرئوية.
- تكتب تقريراً عن انتشار بعض أمراض الجهاز التنفسي في منطقتك من خلال أخذ المعلومات من إحدى المستشفيات القريبة ، أو أي مركز صحي.



مقدمة

نظمت الحياة بقدرة البارئ تعالى على شكل علاقات منطقية مرتبة بشكل يهيب الألياب، وليرز الأمثلة على ذلك جسم الإنسان فهو بحاجة إلى الغذاء لبناء خلايا جديدة وتعويض التآلف منها وتجهيز الجسم بالطاقة اللازمة لإنجاز فعاليته لغرض استمرار بقاءه في الحياة. والغذاء مع أنه قد توفر للجسم إلا أن ذلك غير كاف فلا بد من حلقة أخرى أخيرة تجعل بمقدور الخلايا وبيوت الطاقة تحديد الاستفادة من الغذاء. وهذه العملية لا تتم إلا بوجود الأوكسجين الذي يجب أن يصل إلى خلايا الجسم المختلفة لذلك فقد كان الجهاز التنفسي هو المسؤول عن هذه العملية وبواسطة الكريات الحمر التي تقوم بدور ماسعي البريد في ذلك. ويمكن توضيح ذلك بمعادلة بسيطة هي كما يأتي:

سكر الكلوكوز + الأوكسجين ← غاز ثاني أوكسيد الكاربون + ماء + طاقة

قد تفسر هذه المعادلة البسيطة أهمية التنفس لجسم الإنسان بصورة دقيقة وواضحة. حين نرى أن وجود سكر العنب (الكلوكوز) أو الأوكسجين شرط أساسي لتحرير الطاقة من الغذاء من مزارع هذا التفاعل أهمها غاز ثاني أوكسيد الكاربون الذي يعد ساما للجسم.

فكر معي!

هل توجد عضلات في الرئة؟ نعم..... لا..... لماذا؟

تركيب الجهاز التنفسي:

1- تجويف الأنف Nasal cavity:

يتكون من قناتين يمكن ملاحظتهما بوضوح وهما يخرقان الجمجمة، ويتصلان من الخارج بالمنخرين ومن الداخل بفتحتي المنخرين الداخليين. وفي بداية الأنف توجد مجموعة من الشعيرات التي تمنع مع المواد المخاطية (التي تفرز من غدد خاصة) دخول الأتربة المصاحبة للهواء، ولجدار الأنف مجموعة من الخلايا الحسية الشمية وتنتشر كذلك في الغشاء المخاطي شبكة من الشعيرات الدموية التي تعمل على تدفئة الهواء المار إلى الرئتين.

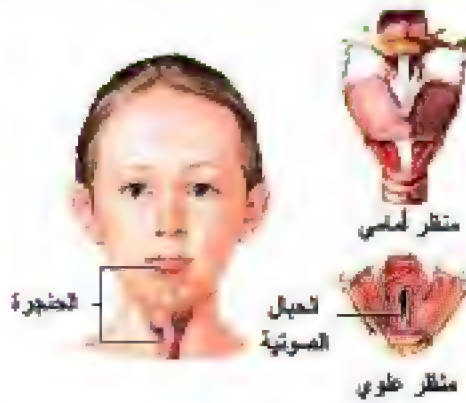


شكل (59) الجهاز التنفسي في الإنسان.

2- البلعوم Pharynx: أنبوب عضلي مشترك بين الجهاز

الهضمي والجهاز التنفسي، تفتح به الفتحتان المنخريتان الداخليتان وقناة أوستاكي، ويتصل من الأسفل بالمرئ ومن الأعلى بالحنجرة وتقع على جانبيه اللوزتان وعن طريقه يمر الهواء القادم من خلال الأنف والقم إلى الحنجرة عبر فتحة المزمار.





شكل (60) الحنجرة والحبل الصوتي للاطلاع

3- الحنجرة Larynx :

تركيب مخروطي الشكل يوجد في أعلى القصبة الهوائية .
مكونة من **ثمنع قطع** عضروفية **ثلاث** منها مفردة تبرز منها
قطعة ناقصة الاستدارة أي هلالية الشكل مكونة **تفاحة آدم**، أما
القطعة الثانية الأخرى فهي ورقية الشكل تسمى **لسان المزمار**،
تشكل غطاء للقصبة الهوائية لمنع دخول بقلق الغذاء فيها، أما
الثلاث الأخرى فتكون مزوجة ترتبط مع بعضها بأغشية
مرنة.

في فراغ الحنجرة هناك أربع طبقات **عضلية** اثنتان منها تسميان **الحبل الصوتي** والاثنتان الأخريان تسميان **الحبال اللاصوتية** . والصوت في الواقع يخرج من الحنجرة من خلال **هواء الزفير** والتحكم في الحبال الصوتية مع حركة **الفم واللسان والشفاه** ، وبذلك يحدث ما يسمى **بالكلام** الذي يخضع إلى مدلولات معنوية ومادية كثيرة ، أي إن لكل كلمة دلالة معينة عند الذي ينطقها وللإنسان الآخر الذي يسمعها ، فتتشأ اللغة كوسيلة تخاطب بين البشر.

4- القصبة الهوائية Trachea :

تركيب يقع إلى الأمام من المريء، طولها 12 سم وقطرها 2.5 سم تصل ملايين الحنجرة والرئتين جدارها عضروفية خلقي غير مكتمل من الخلف وهي مبطنة بغشاء مخاطي مهندب يسهم في ترطيب الهواء الداخل للرئتين وطرود المواد الغريبة، وهي تتفرع عند قاعدتها إلى فرعين يذهب كل فرع إلى إحدى الرئتين حيث تتفرع إلى فروع أصغر فأصغر تدعى **القصيبات الرئوية** تنتهي بأكياس تسمى **الحويصلات الهوائية** التي تكون محاطة بأوعية دموية شعرية تسمح بعملية التبادل الغازي.

فكر معي !

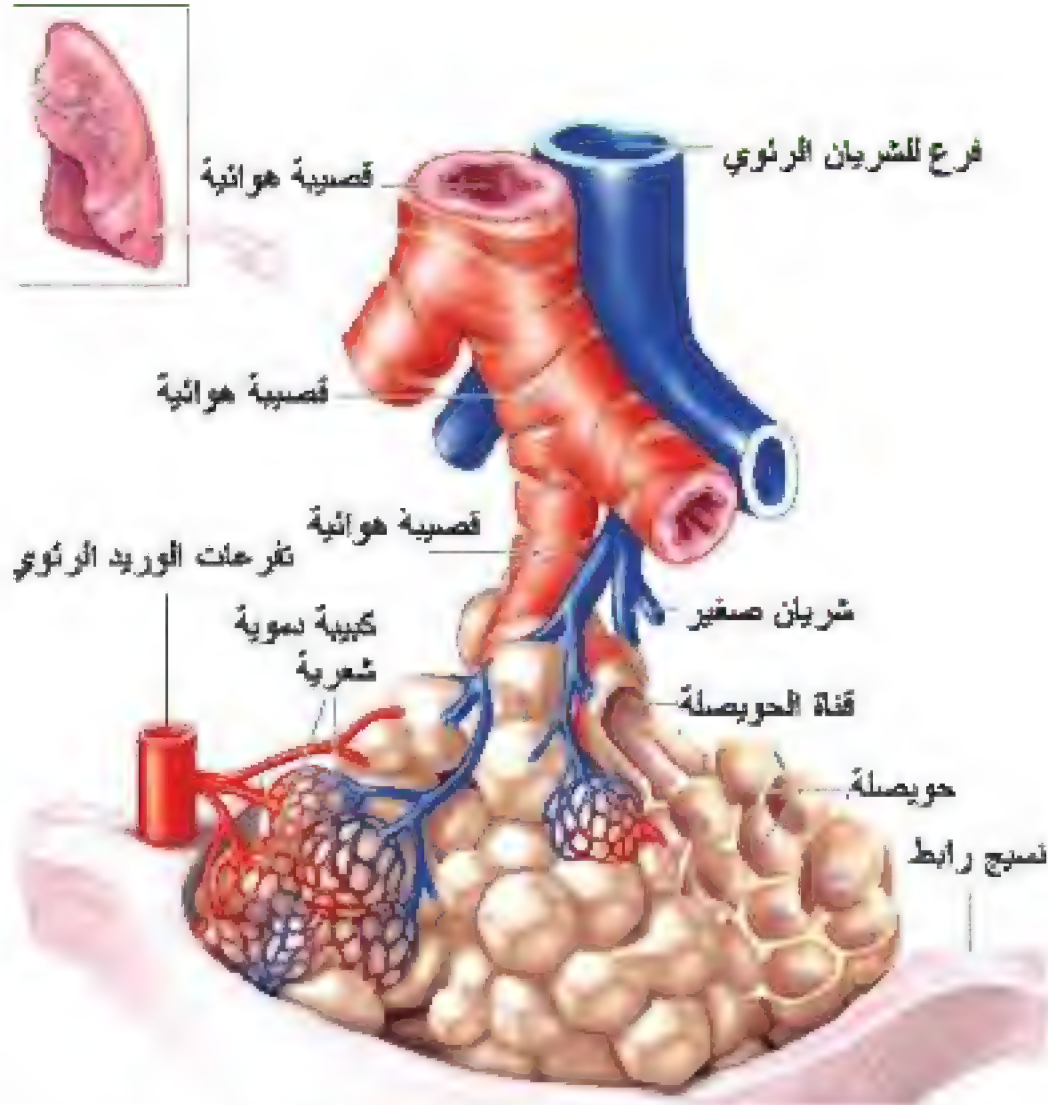
هل ستكون القصبة الهوائية أكثر كفاءة إذا كانت مكتملة الحلقة؟ نعم ☐ لا ☐ لماذا؟

نشاط 6-1

ضع قنبنة ماء بلاستيكية فارغة لمدة ربع ساعة في الشلابة ، ثم انفخ بهدوء بداخلها ؟ هل تلاحظ تكاثف بخار الماء؟ نعم ... لا.. لماذا؟ هل يوجد ماء في الرئة ؟

5- الرئتان Lungs: عضوان أسفنجيان يحتلان معظم التجويف الصدري الذي يفصل عن التجويف البطني بواسطة **الحجاب الحاجز** (حاجز عضلي محدب إلى الأعلى) . وظيفة الرئتين هي التبادل الغازي مع المحيط الخارجي. والرئة اليمنى مكونة من ثلاثة فصوص أما الرئة اليسرى فمكونة من فصين يستقر بينهما القلب بحيث تكون نهاية القاعدة مائلة نحو الجهة اليسرى .





شكل (61) الحويصلة الرئوية وتفرعات الشريان والوريد الرئويين والقصبة الهوائية. للاطلاع.



الأنشئة الرئوية:

يغطي الرئتين غشاء مزدوج رقيق يسمى **غشاء الجنب** الحشوي (الداخلي) والذي يبطن القفص الصدري يسمى غشاء الجنب الجداري. والفراغ بين الغشائين يسمى فراغ الجنب. فيه سائل حيوي يسهل حركة الرئتين.

آلية التنفس Mechanism of respiration

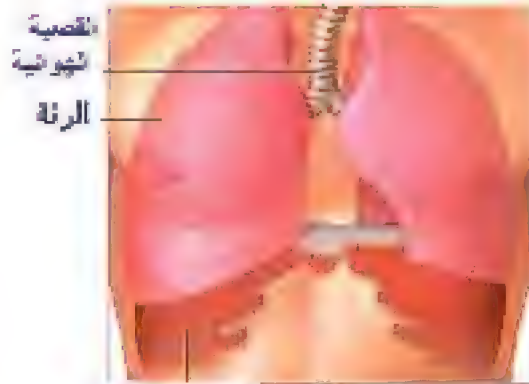
الشهيق Breathing in (inhalation)

- 1- ينخفض الحجاب الحاجز للأسفل ويصبح مسطحاً.
- 2- حركة عظم القص وارتفاع الأضلاع إلى الأعلى نتيجة تقلص العضلات بينهما.
- 3- يقل ضغط الهواء داخل الرئتين بسبب اتساع حجميهما.

4- يتدفق الهواء الجوي من الخارج إلى داخل الرئتين.

الزفير Breathing out (exhalation)

- 1- عودة الحجاب الحاجز إلى وضعه الطبيعي المنحني.
- 2- نزول الأضلاع و عظم القص للداخل قليلاً أي إلى وضعهما الطبيعي.
- 3- يزداد الضغط على الهواء داخل الرئتين.
- 4- يتدفق الهواء من الرئتين إلى الخارج.



الحجاب الحاجز

شكل (62) الحجاب الحاجز والرئة والقصبة الهوائية للاطلاع.



الحجم يقل عندما يزداد الضغط

الحجم يزداد عندما يقل الضغط

شكل (63) تجربة توضح عمل الرئتين والحجاب الحاجز أثناء الشهيق والزفير.



نشاط 2-6

سمجل عدد مرات الشيق في دقيقة واحدة وأنت جالس ، ثم وأنت تسير في الغرفة، وأخيرا وأنت تصعد الدرج. ماذا تلاحظ ؟

التنفس الخارجي والتنفس الداخلي

يجب التفريق بين آلية اخذ الأوكسجين وإعطاء غاز ثاني أوكسيد الكربون وبين عملية التنفس. فالتنفس هو عملية معقدة كيميائيا يتم فيها تكوين مركبات قلقة داخل الكريات الحمر تسهم في نقل الأوكسجين (أوكسي هيموغلوبين) إلى الخلايا وإرجاع غاز ثاني أوكسيد الكربون منها على هيئة مركب كيميائي قلقي (كاربوكسي هيموغلوبين)

التنفس الخارجي

هو عملية انتشار الأوكسجين من داخل الحويصلات الرئوية إلى كريات الدم الحمر من خلال غشائها الرقيق وإنتقال غاز ثاني أوكسيد الكربون وبخار الماء من الكريات الحمر والدم إلى داخل الحويصلة الرئوية .

التنفس الداخلي

هو عملية انتشار الأوكسجين من الكريات الحمر إلى خلايا الجسم المختلفة وقوام بيوت الطاقة داخل الخلايا بأكسدة الغذاء (سكر العنب) لتحرير الطاقة وإعطاء غاز ثاني أوكسيد الكربون والماء.

نشاط 3 - 6



هل تؤثر التخممة بالغذاء على عملية التنفس في الإنسان؟ نعم..... لا لماذا؟

هل لاحظت ذلك على نفسك ؟ أو على أحد أفراد أسرتك؟ بماذا تشعر ؟



فكر معي
ماذا ؟ هل يستطيع
الإنسان العيش بدونها؟
ولماذا؟

فكر معي؟

هل أن التحكم بعضلات الحجاب الحاجز هو إرادي أم لا إرادي؟ وكيف يعمل الحجاب الحاجز في أثناء نوم الإنسان ؟



بعض أمراض الجهاز التنفسي

التهبة الشعبية Bronchitis

مرض ينتشر في موسم الشتاء بسبب انخفاض درجات الحرارة حيث تنشط أنواع عديدة من الجراثيم مسببة التهاب الأغشية المخاطية للأنف والبلعوم و الحنجرة والقصبية الهوائية وتختلف شدته حسب حالة الشخص .

الأعراض Symptoms

- (1) ارتفاع في درجة حرارة الجسم وسعال قد يكون مصحوبا بالقشع (البغم) .
- (2) وجود صوت داخل القفص الصدري عند التنفس (تسمى بالعامية خرخشة) .
- (3) صداع وتعب ورشح أنفي.
- (4) عند عدم العلاج يزداد ارتفاع درجة الحرارة والسعال الذي يكون مصحوبا بقشع كثير .

العلاج Remedy

- 1- مراجعة الطبيب لأخذ العلاج اللازم.
- 2- الخلود إلى الراحة وتناول السوائل بكثرة .
- 3- وضع الكمادات على الجبين لخفض درجة الحرارة .
- 4- مراعاة استخدام المناديل الورقية أو الاعتيادية عند العطاس ووضعها في سلة المهملات بعد استعمالها.

الوقاية Prevention

- (1) الاهتمام بالنظافة العامة وعدم ارتياد الأماكن المغلقة وقليلة التهوية .
- (2) عدم مخالطة الأشخاص المصابين بالمرض .
- (3) ممارسة الرياضة والاهتمام بالتغذية الجيدة وتناول الفواكه والخضراوات الغنية بالفيتامينات ومنها فيتامين C.
- (4) الوقاية من البرد والتغيرات المناخية وتجنب الخروج من الأماكن الدافئة إلى الأماكن الباردة وبالعكس وخاصة الأطفال والأشخاص المسنين .



السل الرئوي TB/Tuberculosis

المسبب للمرض هو نوع من البكتيريا عسوية الشكل والتي اكتشفها العالم الألماني روبرت كوخ في عام 1882م . إن السل مرض شديد خطير ينتقل من شخص إلى آخر من خلال التقييل أو الرذاذ أو المصافحة أو من خلال استخدام حاجيات المريض أو تناول حليب الأبقار المصابة بالمرض . وكان المرض سابقا يفتك بأرواح الملايين من البشر إلا أنه قد انحصر كثيرا بعد اكتشاف المضادات الحيوية وتحسين ظروف حياة الإنسان الاقتصادية في العقود المنصرمة .

الأعراض Symptoms

- (1) التعب والإجهاد الشديد .
- (2) ضعف الشهية للطعام وفقدان كبير للوزن وشحوب الوجه .
- (3) ارتفاع درجة الحرارة ليلا والتعرق والسعال الخفيف .
- (4) في المراحل اللاحقة سعال شديد مع قشع مصحوبا بالدم .

الملاج Remedy

- (1) إعطاء المريض المضادات الحيوية اللازمة .
- (2) التركيز على نوعية الغذاء الغني بالفيتامينات والسكريات الحرارية .
- (3) عدم التدخين والتواجد في المناطق المكتظة والابتعاد عن مصادر التلوث الهوائي مثل عادمات السيارات .
- (4) ممارسة الرياضة والتمتع بفترة من الراحة خلال فترة العلاج التي قد تطول لعدة شهور وحسب حالة المريض .
- (5) إدخال المريض إلى المستشفيات والمصحات للعلاج تحت رقابة الأطباء .
- (6) عدم البصق على الأرض لأن جرثومة السل تبقى بضعة أشهر حية ويمكن أن تنتقل بالهواء لتصيب الأصحاء .

أنتبه !

يموت قسم كبير من المصابين بالإنذار والسل الرئوي بسبب قلة ملاحظتهم .



شكل (64): العالم الألماني كوخ، صورة شعاعية لرئة مصابة بالسل، ج. عصيات مرض السل، للأطلاع.



شكل (65) رئة مصابة بالسل، للأطلاع.





شكل (66) تأثير التدخين على الرئة: أ - رئة شخص
معتنق ب - رئة شخص غير معتنق (للاطلاع)

الوقاية Prevention

1. التلقيح باللقاح الخاص بالمرض والذي يسمى **BCG**.
2. الابتعاد عن الأماكن التي تكثر بها مصادر تلوث الهواء وتلك المكتظة بالناس مثل المقاهي وغيرها.
3. ممارسة الرياضة والعناية بالغذاء المتوازن من حيث الفيتامينات والسمعات الحرارية.
4. عدم السهر والابتعاد عن المواد المسكرة والمخدرة التي حرمها الله سبحانه وتعالى في كتابه العزيز.
5. عدم تقبل الشخص المصاب بالمل أو استعمال أدواته.
6. غلي حليب الأبقار جيدا وعدم شراء اللحوم من خارج المجازر الصحية.
7. إجراء الفحوصات الطبية الدورية ومراجعة الطبيب عند الشعور بالتعب المستمر أو عند ملاحظة أي إشارة صحية غير طبيعية كالنبضات الدموية وارتفاع درجة الحرارة ليلا.

السعال الديكي

مرض يصيب الأطفال دون سن الثامنة من العمر. تظهر الإصابات به في الربيع والخريف وينتشر في المدن أكثر مما ينتشر في الأرياف بسبب تلوث الهواء وعدم نقاوته داخل المدن، ويتم العدوى بالمرض من خلال ملامسة الطفل المصاب أو اللعب معه أو استخدام حاجيته وعادة ما يصاب عدد من الأطفال من الأسرة نفسها بالمرض مرة واحدة بسبب إهمال بعض الأمهات.

الأعراض Symptoms

1. احمرار البلعوم (احتقان البلعوم) والجزء الأعلى من القصبة الهوائية مع السعال.
2. بعد عشرة أيام من الإصابة يكون هناك سعال شديد على شكل نوبات قد تصل إلى ثلاث دقائق قد تؤدي بسبب حدتها التي تشبه صوت الديك إلى التقبؤ.
3. قد تؤدي نوبات السعال إلى نزف دموي من الأنف في بعض الأحيان.
4. يلاحظ أن الطفل يتعرض لنوبات السعال أكثر عند تعرضه للهواء البارد أو عندما يكون في غرفة مغلقة مملوءة بدخان السجائر.



العلاج Remedy

- 1) مراجعة الطبيب فور ملاحظة أعراض غير طبيعية على الطفل.
- 2) إعطاء الطفل المصاب العلاج اللازم.
- 3) عزله عن بقية إخوانه والأطفال الآخرين إلى أن يشفى .
- 4) وضع الطفل المريض في مكان جيد التهوية والاهتمام بنظافته وغذائه .

الوقاية Prevention

- 1) تطعيم الطفل بالتطاح الثلاثي (السعال الديكي والخناق والكزاز) و ذلك من خلال البدء بإعطائه التطاح في نهاية الشهر الثالث من عمره ثم جرعة ثانية بعد عام من عمره.
- 2) إبعاد الأطفال عن أولئك المصابين وعدم استخدام حاجياتهم أو الاقتراب منهم في أثناء مرضهم .
- 3) الانتباه لأي أعراض مرضية للأطفال ولأسيما في فصلي الربيع والخريف .

نات الرئة Pneumonia

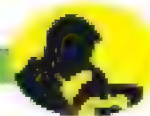
مرض خطير تسببه نوع من البكتريا تسمى *Pneumonia sp* و يؤدي إلى التهاب الرئة و عدم قدرتها على القيام بوظيفتها.

الأعراض Symptoms

- 1) ارتفاع في درجة حرارة الجسم و صعوبة في التنفس.
- 2) شحوب وصداع شديد وضيق في التنفس وتعب شديد مع عدم القدرة على الحركة بسهولة و زيادة ضربات القلب.
- 3) سعال مع قشع كثيف لونه مائل للاخضرار.

العلاج Remedy

- 1) مراجعة الطبيب فوراً وتناول المضادات الحيوية اللازمة تحت إشراف الطبيب حصراً .
- 2) إدخال المريض للمستشفى لتفادي تدهور قدرته على التنفس في بعض الحالات .
- 3) إعطاء المريض المواد المقشعة والسوائل و ضرورة استخدام المناديل الورقية للبصاق .
- 4) إعطاء المريض الغذاء الغني بالفيتامينات والسعرات الحرارية اللازمة .
- 5) وضع المريض في غرفة جيدة التهوية ، دافئة و عدم تعريضه لأي تيار هواء بارد.



الوقاية Prevention

- (1) الابتعاد عن الأشخاص المصابين وعدم استخدام حاجياتهم وأدواتهم الشخصية .
- (2) مراجعة الطبيب عند الشعور بأي آلام أو أعراض في الجهاز التنفسي.
- (3) ممارسة الرياضة والابتعاد عن مصادر التلوث والأماكن المغلقة .
- (4) عدم التدخين الذي يعتبر آفة الجهاز التنفسي وأمراض القلب .
- (5) ممارسة العادات الصحية الحميدة وعدم البصاق على الأرض واستخدام المناديل الشخصية لذلك .

نشاط 4-6

حاول زيارة أحد المستشفيات أو المراكز الصحية القريبة ، و تفحص بمساعدة الطبيب بعض الصور الشعاعية . هل تستطيع أن تميز بينها؟ نعم.. لا.. لماذا؟

ذات الجنب Pleuritis

مرض معد تسببه أنواع من البكتيريا ينتشر عادة في موسم الشتاء ، يصيب الغشاء المبطن للجوف الصدري وهو مشابه لمرض التهاب الرئة.

الأعراض Symptoms

- (1) ارتفاع شديد في درجة الحرارة.
- (2) ضعف عام وصداخ مع دوار وفقدان للشهية .
- (3) صعوبة في التنفس مع ألم في الصدر وسعال خفيف جاف.

العلاج Remedy

- (1) مراجعة الطبيب فوراً وتناول العلاج اللازم.
- (2) التركيز على نقاوة الهواء والتأكد على الغذاء الحار على الفيتامينات .
- (3) تناول السوائل بكثرة ومنها العصائر المختلفة .

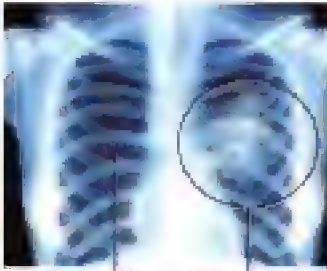
الوقاية Prevention

- (1) الابتعاد عن الأشخاص المصابين بالمرض وعدم استعمال حاجياتهم.
- (2) عدم التدخين وخاصة عدم استعمال الشيعة (التركيبة) التي تعد من الأسباب الرئيسة في انتقال الكثير من الأمراض.
- (3) ممارسة الرياضة والابتعاد عن الغازات المنبعثة من السيارات والمولدات والأماكن المكتظة .



سرطان الرئة Lung cancer

إن السرطان الرئوي مرض خطير وقاتل ، نسبة الشفاء منه قليلة إلا إذا تم اكتشافه بصورة مبكرة . ينتج المرض بسبب خلل في عمل الخلايا ، ولأسباب عديدة منها المواد المسرطنة الموجودة في الهواء ، والتدخين واستنشاق المواد المخدرة ، واستنشاق الغازات المنبعثة من عوادم السيارات ، والمولدات الكهربائية ، ومداخل المصانع والمعامل وحرق النفايات المنزلية بين الدور السكنية وحرق إطارات السيارات ، والمواد البلاستيكية التي ينتج منها مواد كيميائية خطيرة متطايرة في الهواء ، والمواد المشعة والإجهاد الشديد في العمل في الأماكن المزدحمة قليلة التهوية ، وأعمال مقالع الجص والسمنت ، وعمل المناجم ، وغيرها . ويلعب الاستعداد الوراثي دورا هاما في الإصابة.



رئة طبيعية

شكل (67) سرطان الرئة. للاطلاع

الأعراض Symptoms

- (1) ارتفاع طفيف في درجات الحرارة ليلا مع التعرق .
- (2) صعوبة في التنفس مع سعال جاف في المراحل الأولى .
- (3) فقدان الشهية وعدم القدرة على العمل وبذل أي مجهود بدني كبير مثل صعود السلالم وغيرها .
- (4) في المراحل التالية ، هناك اعتلال عام في الجسم وسعال مصحوبا بالدم.

العلاج Remedy

(1) مراجعة الطبيب فورا لإجراء الفحوص اللازمة فكلما كان الكشف عن المرض مبكرا كلما كانت هناك فرصة للنجاة منه.

(2) العلاج بالمواد الكيميائية الذي يستغرق وقتا طويلا مع تناول جرعات من مواد مشعة معينة لوقف انتشار الخلايا السرطانية.

(3) التدخل الجراحي لإزالة الجزء المصاب من الرئة .

شكل (68) انتشار الأورام السرطانية في الرئة. للاطلاع

الوقاية Prevention

- (1) الابتعاد عن الملوثات المختلفة في الهواء الجوي قدر الإمكان ، وعدم حرق النفايات المنزلية والبلاستيكية قرب المنازل .
- (2) عدم التدخين ، إذ وجد أن أكثر المصابين هم من المدخنين ، فالنيكوتين والقطران (المادة السوداء الموجودة في السكائر) هي أهم مسبب له .



- 3) ممارسة الشخص للرياضة المناسبة لعمره بصورة منتظمة فالمشي يعد إحدى أبسط وأهم الرياضات التي يمارسها الإنسان وهي لا تكلف أي مبلغ أو جهد كبير.
- 4) الابتعاد عن تعاطي أية مادة مخدرة أو الكحول، فهي من المواد التي تخفض مناعة الجسم وتجعله عرضة للإصابة بجميع الأمراض ومنها السرطان الرئوي .
- 5) التمسك بمبادئ الدين الإسلامي التي تحث على الابتعاد عن المعاصي وعن جميع العادات السيئة التي تضر بالإنسان ومنها التدخين والكحول والمخدرات وجميع المعاصي التي أمر الياري تعالى عبده بالابتعاد عنها .

عزيزي الطالب : انتبه!

يموت سنويا أكثر من (600,000 ألف) شخص في العالم بسبب التدخين السلبي - أغلبهم من الأطفال دون سن الخامسة من العمر بموجب الأبحاث في عام 2010.



شكل (69) بخاخ مرض الربو (للاطلاع).

الربو Asthma

مرض يصيب الجهاز التنفسي للإنسان مسببا له الضيق في التنفس والشعور بالاختناق وعدم القدرة على التنفس والحركة والسير وأحيانا السقوط على الأرض .

الأعراض Symptoms

1. صعوبة شديدة في التنفس .
2. سعال جاف متكرر والرغبة في التقيؤ .
3. ألم في الصدر .
4. عدم المقدرة على الحركة والسير .

العلاج Remedy

1. مراجعة الطبيب لأخذ العلاج اللازم .
2. استخدام البخاخ الموسع للقصبات الهوائية .
3. الابتعاد عن الأماكن المزدحمة والمغبرة .



Prevention

الوقاية

1. عدم التدخين إطلاقاً ، فالتدخين أفة تعظم جسم الإنسان وخصوصاً الرئتين والقلب.
2. وضع الكمادات الواقية في أثناء العمل في معامل الأسمنت والجص وصيغ السيارات ومعامل التجارة وعمل تنظيف الطرقات.
3. استعمال كمادات أو قطعة شاش مبللة بالماء على الأنف في الأيام المغبرة والتي يكثر حدوثها في العراق وخاصة للمرضى المصابين بالربو وأمراض القلب .
4. ممارسة الرياضة بصورة منتظمة وأبسط أشكالها المشي على القدمين في المناطق المفتوحة البعيدة عن الأزدحام وخاصة في مراكز المدن.

فكر معي!

هل للعطش والتسبك أثر على عمل الرئة؟

فكر معي؟

لماذا تنتشر أمراض الجهاز التنفسي في الشتاء أكثر من الصيف؟

عزيزي الطالب :النتيجة!

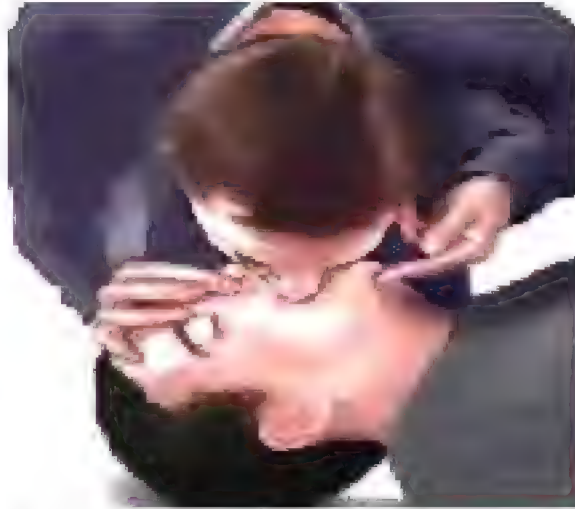
غرفة الإنعاش: هي غرفة في مستشفى تتوفر فيها جميع المستلزمات والأجهزة اللازمة لإطلاق حياة المريض في الحالات الخطيرة جداً، مثل الحوادث والعجز في القلب والأمراض الرئوية وغيرها . وتكون تحت المراقبة المستمرة من الطبيب.

التنفس الاصطناعي: هي حالة يتم اللجوء إليها لإطلاق حياة الشخص المصاب أو المريض عند عدم قدرته على التنفس بصورة طبيعية مثل حالات الغرق أو الصعق بالكهرباء ونسعى لبقاء الحياة.





شكل (70) المفراس هو جهاز لأخذ صور ثلاثية الأبعاد لجسم المريض. للأطلاع.



شكل (71) التنفس الاصطناعي (قبلة الحياة) للأطلاع.



مراجعة الفصل السادس

اختبر معلوماتك

- 1- عرف المفاهيم الآتية : الحويصلات الرئوية / الحجاب الحاجز / غشاء الجنب.
- 2- صف كل من: البلعوم / الحنجرة / الرئتين.
- 3- بين وظيفة لسان المزمار.
- 4- املأ بين الشهيق والزفير.
- 5- إذا عرض أمامك شخصان أحدهما مصاب بالنزلة الشعبية والآخر بالمل الرئوي ، كيف تستطيع أن تميز بينهما؟

تحقق من فهمك

اختر الإجابة الصحيحة للعبارات الآتية:

- 1- اللواقية من السمل الرئوي يجب تلقيح الأطفال بلقاح :
 أ. ☐ CBG ب. ☐ GBC ج. ☐ BCG د. ☐ BGC .
- 2- إن أسوأ حالة يصل إليها المصاب بالسعال الديكي هي :
 أ. احتقان البلعوم ☐ ب. صعوبة التنفس ☐ ج. فقدان الشهية للطعام ☐ د. نوبات سعال مع نزف دموي من الأنف ☐.
- 3- مرض ذات الجنب يصيب :
 أ. الرئتين ☐ ب. القصبة الهوائية ☐ ج. الحنجرة ☐ د. الغشاء المبطن للجوف الصدري ☐.

فسر العبارتين الآتيتين :

- 1- وجود شعيرات في مدخل الأنف.
- 2- عدم اكتمال الجدار الفصروفي للقصبة الهوائية من الخلف.



صحح العبارتين الآتيتين إن وجد فيهما خطأ:

- 1- التنفس الداخلي هو عملية انتشار الأوكسجين من كريات الدم الحمراء إلى خلايا الجسم ، وأكسدة الغذاء وتحرير الطاقة مع الماء وغاز ثاني أوكسيد الكربون
- 2- الشخص المصاب بالربو يعاني من ألم في الصدر والرقبة وفقدان الشهية للطعام.

ثم مهارتك

- 1- ارسم مع التاشير: القصية الهوائية/الحويصلات الرئوية.
- 2- حاول أن تقوم بزيارة أحد المراكز الصحية أو أي مستشفى قريب من سكنك وسجل أمراض الجهاز التنفسي ثم اكتب تقريراً واعرضه على مدرسك وناقشه مع زملائك في الصف .

عزيزي الطالب:
عزيزتي الطالبة:
التدخين أكبر خطر على
صحة الإنسان !.....



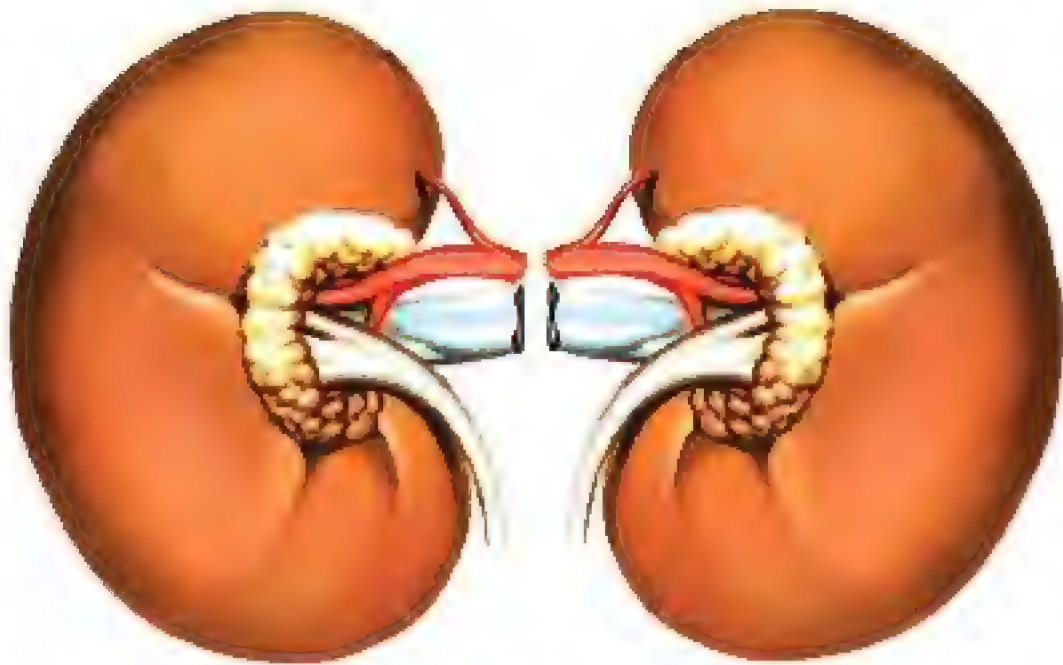
الفصل السابع

الإخراج

Excretion

المحتوى

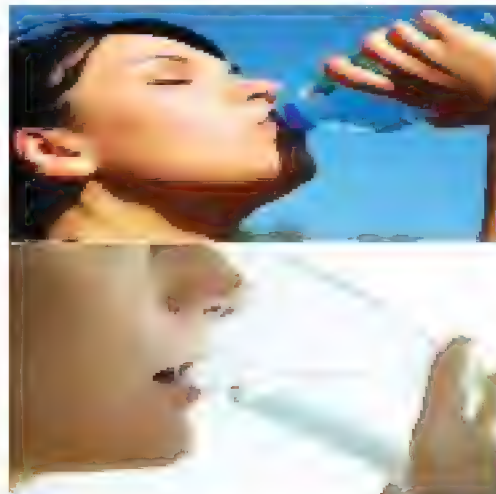
- مقدمة.
- أنواع الإخراج.
- الجهاز البولي في الإنسان.
- بعض أمراض الجهاز البولي.
- الأخراج الجلدي.
- الجلد وملحقاته.
- مراجعة الفصل.

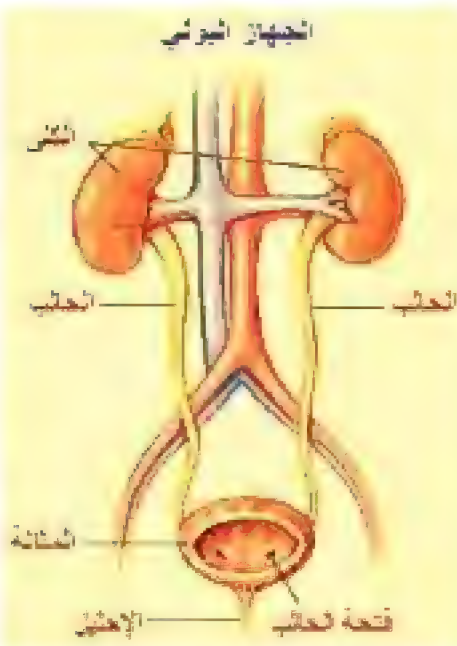


مؤشرات الأداء

عزيزي الطالب :بعد الانتهاء من دراسة الفصل نأمل أن تكون قادرًا على أن :

- نعرف بأسلوبك الخاص المفاهيم الآتية :الطبقة المتفرقة/ الميلاتين /الأدمة.
- نوضح أنواع الإخراج في جسم الإنسان.
- نصف مكونات الجهاز البولي.
- نذكر مستوى نسبة السكر في الدم في الحالة الطبيعية.
- نعلل إصابة بعض الأشخاص بداء السكري.
- نوضح نتائج اختلال نسبة السكر في الدم.
- نعلل كثرة إدرار الشخص المصاب بالسكري.
- نعلل امتناع الشخص المصاب بالسكري عن تناول الحلويات والتشويات.
- نبين أوجه الاختلاف بين أعراض مرض البول السكري والبول الزلالي.
- نوضح كيفية تكون الحصى في الكلية.
- نشرح وظيفة الأظافر والغدد الدهنية والغدد العرقية.
- نتأمل في قدرة الله سبحانه وتعالى في الإعجاز في تركيب ودقة عمل جهاز الإخراج .
- نثمن دور الأطباء الذين يساعدون الأشخاص المصابين بأمراض العجز الكلوي.





شكل (72) الجهاز البولي في الإنسان.

مقدمة

تنتج فضلات سائلة نتيجة للعمليات الحيوية (Metabolism) في جسم الإنسان ولا بد للجسم من التخلص منها، إذ أن بقاءها فيه يؤدي إلى تسممه. ومن أهم هذه الفضلات هي اليوريا.

أنواع الإخراج

1- **الإخراج الكلوي** هو التخلص من الفضلات السائلة كاليوريا والماء الزائد عن طريق الكليتين.

2- **الإخراج الجلدي**: التخلص من جزء من اليوريا والماء والأملاح وقليل من ثنائي أوكسيد الكربون.

3- **الإخراج الرئوي**: التخلص من غاز ثنائي أوكسيد الكربون وبخار الماء.

4- **الإخراج الهضمي**: التخلص من المواد الغذائية غير المهضومة وخلايا متهدمة من بطانة القناة الهضمية.

فكر معي !

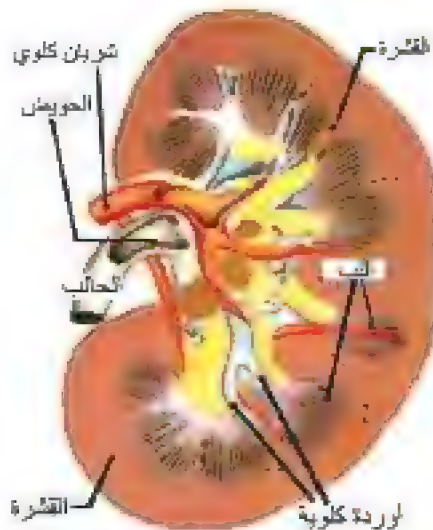
متى تعمل الكلية في جسم الإنسان ؟ في الليل □ أم في النهار □ أم طوال الوقت □ ؟ لماذا ؟

الجهاز البولي Urinary system

يتكون الجهاز البولي في الإنسان من الأعضاء الآتية:

1) **الكليتان Kidneys** : عضوان في التجويف

البطني ملاصقان للظهر، وتكون كل كلية على هيئة بكرة العاصوليا تحتوي على عدد كبير من النبيتات البولية وتدخل الكلية شريان كلوي ويخرج منها وريد كلوي وهي وسطها الحوض وهو تجويف صغير يمثل بداية الحالب المنسعة داخل الكلية.



شكل (73) مقطع طولي في الكلية.



(2) **الحالبان** Ureter: الحالب أنبوب عضلي دقيق طوله نحو 22 سم وهو يصل الكلية بالمثانة ومنه ينزل البول إلى المثانة.

(3) **المثانة** Urinary bladder : كيس مكون من أنسجة عضلية ملساء (غير إرادية) وتوجد عند منطقة اتصال المثانة بالمجرى البولي الخارجي ألياف دائرية مخططة (إرادية) تتحكم بعملية التبول.

بعض أمراض الجهاز البولي

إحذ! السكر (السكري) Diabetes

مرض مرتبط باختلال عمل غدة البنكرياس التي تقوم بإفراز هورمون يسمى الأنسولين الذي يقوم بالمحافظة على مستوى معين من السكر في الدم يتراوح ما بين 80-120 ملغم في اللتر الواحد بصورة طبيعية عندما يكون الإنسان غير متغذي أو عند استيقاظه في الصباح لأن مستوى السكر في الدم يرتفع بعد وجبت الطعام . ولغرض المحافظة على هذا المستوى من السكر فإن هورمون الأنسولين وفي عمليات وظيفية معقدة يجعل انسياب السكر الوارد لخلايا الجسم مستمرا بصورة تامة خلال الليل والنهار عندما يكون الإنسان نائما أو مستيقظا أو عندما يعمل . أما إذا زاد السكر في الدم عن المستوى الطبيعي فإنه يؤدي إلى اضطراب في عمل الجسم مما يسبب حدوث جلطات قلبية أما إذا انخفض السكر دون (80 ملغم/لتر) فإن ذلك سيؤدي إلى الإغماء وتلعب الكليتان في هذا المجال دورا هاما جدا فكميات السكر الموجودة في الدم ما لم يتم حرقها وتحرير الطاقة منها فإن الكليتين تقومان بطرح كميات السكر هذه إلى الخارج مع البول، وهذا ما يفسر كثرة الإدرار عند الأشخاص المصابين بالسكر إذ إن كمية الأنسولين المفرزة تكون غير قادرة على إجراء الموازنة داخل الجسم (الدم) لذلك فهو يلجأ إلى طرحها للخارج.





شكل (75) الصورة اعلاه تمثل مقلدا ملتصقا بالاصابة بالامراض ومنها امراض الجهاز البولي . للاطلاع.

الأعراض Symptoms

- (1) الشعور بالتعب والإجهاد المستمرين وكذلك تحول الجسم وقلة الوزن.
- (2) كثرة العطش وجفاف الفم .
- (3) تزداد الأعراض تفاقما إذا كان الشخص مصابا بأمراض أخرى .

الملاج Remedy

- مراجعة الطبيب لأخذ العلاج اللازم.
- إجراء الفحوصات الدورية على كمية السكر في الدم .
- قيام المريض بتنظيم غذائه وعدم تناول السكريات والدهون والتشويات إلا بقدر معين .
- ممارسة الرياضة والابتعاد عن التدخين والكحول والقهو والقلق وغيرها من الأمور التي تفاقم حالة المريض.

2- البول الزلالي Nephritis

خلل ناجم في الكلية يؤدي إلى ترشح جزيئات البروتين من الدم إلى خارج الجسم مع البول. حيث لا تقوم التبيبات البولية بعملها بصورة طبيعية بسبب التهابات معينة مما يؤدي إلى خروج جزيئات البروتينات مع البول ، والتي لا يمكن أن تمر من جدران التبيبات البولية بسبب كبر حجمها شكل (76) .



شكل (76) من اعراض الاصابة بمرض البول الزلالي . للاطلاع.

الأعراض Symptoms

- (1) التعب الشديد وفقر الدم وشحوب الوجه.
- (2) كثرة التبول وميلان لون البول للاصفرار .
- (3) حرقا بعد التبول تشير إلى التهاب الكليتين والمجاري البولية عموما.
- (4) ظهور بثور حمراء كثيرة على الأرجل.



العلاج

- (1) مراجعة الطبيب لأخذ العلاج اللازم .
- (2) الإقلال من تناول البروتينات لفترة من الزمن وعدم الإسراف في تناول اللحوم بمختلف أنواعها.
- (3) شرب كميات من الماء والسوائل وممارسة رياضة المشي .
- (4) تقليل كميات ملح الطعام المضافة إلى الأكل لأن زيادة ملح الطعام في الأكل يؤدي إلى زيادة نفاذية النبيبات .

الوقاية Prevention

- (1) عدم الإسراف في تناول البروتينات إلا بموجب حاجة الجسم لها فليبروتينات مواد لا تخزن بالجسم مثل الدهون بل أن الجسم يحتاج إليها بصورة مستمرة و بكميات محدودة . وما زاد منه فإنه يطرح للخارج على هيئة يوريا .
- (2) الاهتمام بصحة الجسم ومراجعة الطبيب عند الشعور بأي اضطراب أو حرقة في المجاري البولية .
- (3) عدم التدخين وتناول الكحول والأدوية بصورة عشوائية .



شكل(77) اجراء فحوصات المثانة والكلى. للاطلاع.



3- حصي الكلية Kidney stone

في أحيان كثيرة ولأسباب عديدة كنمط التغذية أو المناخ أو أسباب جسمية عديدة، تتكون في أجسام بعض الأشخاص الحصى الكلوية وهي في الواقع نتجة من ترسبات الأملاح المختلفة مثل فوسفات الكالسيوم وأوكزالات الكالسيوم في حويض الكلية والحالبين وحتى المثانة مسببة أذى للشخص المصاب بها .

الأعراض Symptoms

- 1) الرغبة في التبول باستمرار مع ألم شديد أسفل الظهر .
- 2) تبول دموي تختلف حدته نتيجة لخدش جدران المجاري البولية عند نزول الحصى .
- 3) يحدث ما يسمى المغص الكلوي في أحيان عديدة وهو مصحوب بألم شديد للغاية ناتج عن نزول الحصى من حوض الكلية للحالب يؤدي في أحيان عديدة من شدته إلى عدم مقدرة الشخص على الحركة .

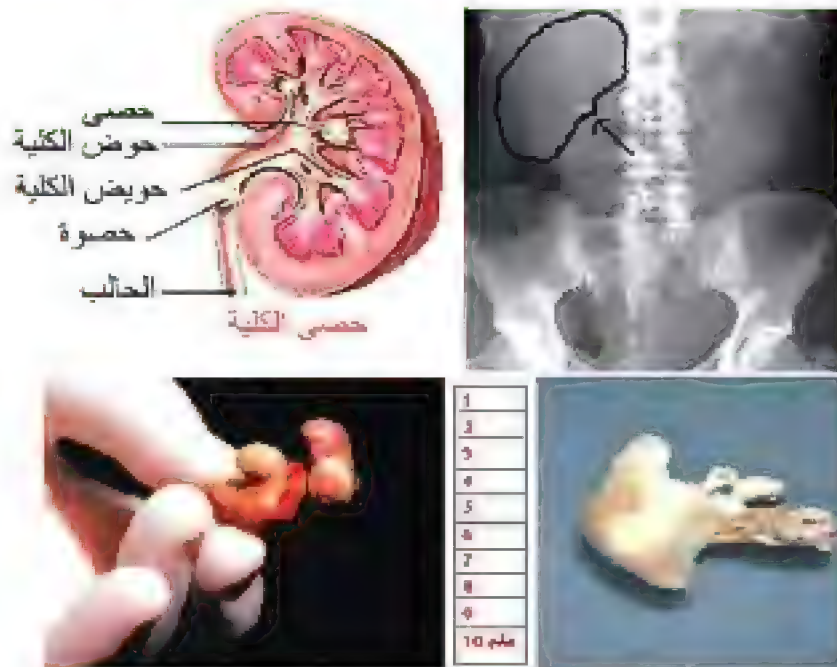
المعالج Remedy

- 1) مراجعة الطبيب لإجراء التحاليل اللازمة وإعطاء المريض العلاج اللازم .
- 2) الإكثار من شرب الماء والسوائل المختلفة.
- 3) التقليل من تناول العُظماء وبعض الخضار مثل السبانخ والتي تحتوي على أملاح كلسيه عالية .

الوقاية Prevention

- 1) الإكثار من شرب الماء خلال موسم الصيف.
- 2) تناول الغذاء المتوازن صحياً .





شكل (78) حصى الكلية، لاحظ أماكن تجمع الحصى وحجم الحصوة بعد استئصالها من جسم المريض. للاطلاع.

الإخراج الجلدي Cutaneous excretion

يقوم الجلد بالإضافة إلى المحافظة على الجسم من المؤثرات الخارجية المختلفة بوظيفة غاية في الأهمية لجسم الإنسان، فهو الوسيلة التي يفقد عن طريقها السعرات الحرارية الزائدة من خلال طرح الماء الزائد الحاوي على الأملاح واليوريا للخارج وبذلك يستطيع الجسم تحقيق هدف المحافظة على فعاليته ونشاطه. أن الجزء المسؤول عن ذلك هو الغدد العرقية المنتشرة في الجسم.



شكل (79) شرب كميات كافية من الماء يجلب الاتساق الأصلية للجفاف. للاطلاع.



تركيب الجلد

1-البشرة Epidermis

تتألف طبقة البشرة شكل (80) من طبقتين هما:

أ-الطبقة المتقرنة

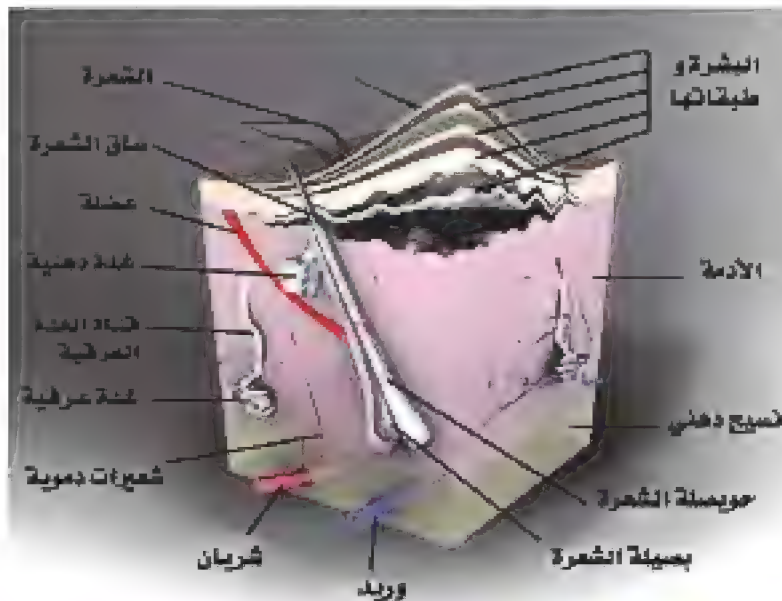
خلايا طلائية جافة ميتة ، ملتصقة مع بعضها بعضاء ، تنثر تدريجيا من خلال الاحتكاك ويتم تعويضها باستمرار من الطبقة التي توجد أسفلها.

ب-الطبقة المولدة (المالبجية)

طبقة من الخلايا الحية لها القابلية على الانقسام المستمر، لخلاياها حبيبات صبغية تدعى الميلانين التي تعطي لون البشرة لأي شخص حسب درجة تركيزها وكثافتها . وهذه الطبقة مسؤولة عن تكوين الشعر والأظافر كما توجد فيها الغدد العرقية والنهايات الطرفية للأعصاب وهي عديمة الأوعية الشعرية ويتم عملية تغذية هذه الطبقة من خلال ترشح البلازما من الأوعية الدموية الدموية الموجودة في الطبقة التي تليها وهي الأدمة.

2-الأدمة Dermis

تشكل الأدمة طبقة متعرجة السطح مشكّنة ما يسمى الحليمات التي يوجد عليه نهايات الأعصاب الحسية للمس، وهي مكونة من أنواع مختلفة من الأنسجة الرابطة والنسيج الدهني والأوعية الدموية والأعصاب.



شكل (80) تركيب وطبقات الجلد.
(للاطلاع).



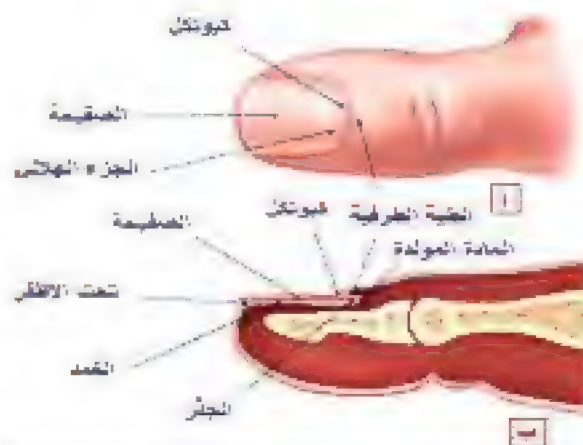
ملحقات الجلد

1. الشعر Hair

من ملحقات الجلد المتفرقة ، للشعرة جزء متقرن رفيع يسمى القصبة وجزء قاعدي منغرس في الأدمة تسمى بصلة الشعرة Hair follicle التي توجد ضمن اتبعاج للداخل في الأدمة يسمى حويصلة الشعرة . و يتصل بالحويصلة غدة دهنية تفرز مادة دهنية تمنع تكسر الشعرة، وجف هذا السائل على الجلد مكونا القشرة التي يلاحظ تساقطها عند تمشيط شعر الرأس أحيانا . كما يتصل بقاعدة الشعرة الياف عضلية ملساء لا ارادية لها علاقة بانتصاب الشعرة .

2. الأظافر Nails

أجزاء متقرنة تفرزها خلايا الطبقة المولدة (الماليجية) لها أهمية كبرى في المحافظة على نهاية الأصبع من التشقق فإذا كانت نهاية أصابع القدمين واليدين غير مغطاة من الأعلى بالأظافر فأنها تكون عرضة للتشقق والجروح المستمرة . من ناحية أخرى يمكن مقارنة الأظافر بالمخالب الموجودة في الحيوانات اللبونة التي لها وظيفة دفاعية وتفيد في سهولة التقاط الأجسام المختلفة علاوة على ما ذكر أعلاه.



شكل (81) ترميز الأظفر: أ-مظهر خارجي ب- التشريح الداخلي
للهالة الأصبع والأظفر.

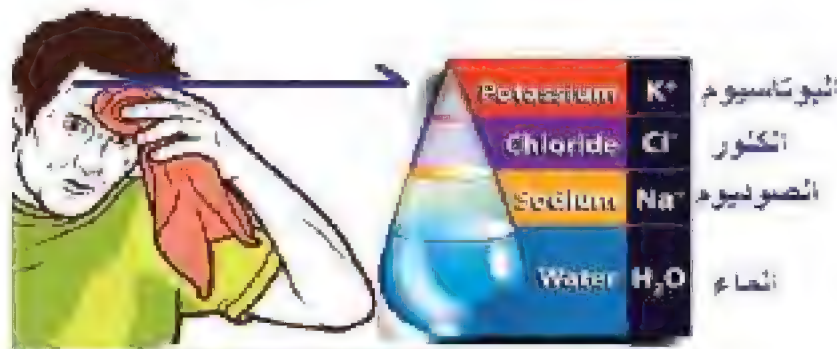
3. الغدد الجلدية Skin glands

أ. الغدد العرقية Sweat glands

قناة غدية ملتفة القاعدة ، تحيط بها مجموعة من الأوعية الدموية الشعرية ، وتقع قاعدتها في الأدمة ولها فتحة خارجية تسمى المسامة الجلدية . ولها دور مهم للغاية في الإخراج و خفض درجة حرارة الجسم .



العرق Sweat : يتكون العرق أساساً من الماء الذي يشكل 99% منه ، والباقي أملاح مذابة و يوريا للعرق أهمية كبيرة في خفض درجة حرارة الجسم صيفاً ، إذ إن كل غرام واحد من الماء يحتاج إلى 540 سعرة، لكي يتبخر وهكذا يمكن أن نتصور ما يقوم به التبخر من جلد الإنسان من دور مهم في أحد أيام الصيف في العراق مثلاً. ويلاحظ التعرق عند المرضى عندما ترتفع درجة حرارة الجسم فوق 37,5 درجة مئوية فإن ذلك يسمى بالحمى، وهي تشكل خطراً على حياة الإنسان ولكي يقوم الجسم بوسيلة دفاعية فإنه يلجأ للتعرق لكي تنخفض درجة حرارته مرة أخرى. كما يمكن للإنسان أن ينصيب عرقاً لأسباب أخرى، مثل الارتباك والقلق والخوف، أو لأسباب مرضية كفقير الدم .

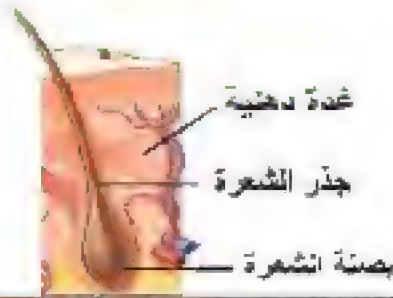


شكل (82) مكونات قطرة العرق. للاطلاع.

فكر معي!

هل يستطيع الإنسان العيش بدون التعرق ؟





شكل (83) مقطع طولي في الجلد يوضح الغدة الدهنية.

ب- الغدة الدهنية Sebaceous glands

غدد منتشرة في أدمة الجلد وظيفتها ترطيب الشعر وسطح الجسم وتكون معدومة في باطن اليد .

ج- الغدة اللبنية (ال الثديية) Mammary glands غدد تتميز الحيوانات اللبونة ومنها الإنسان وهي مكونة من عدد كبير من الاثنية والتي تفتح بفتحة صغيرة تسمى الحلمة وتزود بالمواد الغذائية اللازمة من الدورة الدموية للام وهي تفرز الحليب الذي جعله الله سبحانه وتعالى غذاءً مثالياً للطفل الرضيع لأنه حاروي على جميع الشروط من نظافته وتكامله ودرجة حرارته التي تكون مناسبة للطفل الرضيع . وقد وجد أن **الأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن من اقل عرضة للأصابة بمرض سرطان الثدي الذي يزداد انتشاره لدى الأمهات غير المرضعات ، ويعتمدن الرضاعة الصناعية من الحليب الجاهز الذي يجلب الكثير من الأذى للطفل فضلاً عن الجانب النفسي الذي يقلل من تعلق الطفل بأمه .**



شكل (84) تركيب الغدد التبقية للاطلاع.



صحة الجلد

عرفت عزيزي الطالب الآن أهمية الجلد بالنسبة إلى جسمك ولغرض المحافظة عليه فإليك بدون شك ستقوم بما يأتي :

1. الاستحمام المنتظم.
2. الوقاية من مسببات الخدوش والجروح.
3. عدم التعرض لأشعة الشمس الحارقة.
4. مراجعة الطبيب عند ظهور البثور أو أي مرض جلدي آخر.
5. عدم مساس بثور المراهقة (حب الشباب) والبحث بالبثور التي هي طبيعية في سن المراهقة بسبب إفراز الهرمونات الجنسية ، وغسل الوجه بالماء والصابون فقط وعدة مرات يوميا .
6. عدم عمل أي وشم على جلدك لأن المواد المستخدمة هي ليست صحية علاوة على أنها خالية من النوق .
7. مراعاة عدم لبس الملابس الضيقة التي تعيق حركتك وتمنع حتى التعرق الذي حباه الله تعالى للإنسان .

عزيزي الطالب : أنتبه !

حب الشباب:

هي بثور تظهر على الوجه بصورة خفيفة خلال فترة المراهقة بسبب الإفرازات الهرمونية في الجسم . وهي مؤقتة تزول بعد فترة من الوقت . ويجب عدم لاسيها بالامسحة إلى غسل الوجه بالماء والصابون عدة مرات باليوم وممارسة الرياضة و تنظيم أوقات النوم والنظافة الجيدة وتجنب الغبار .

فكر معي !

هل يكتفى الطفل الرضيع بالماء الموجود في حليب أمه؟

فكر معي !

ماذا يحدث لحجم الإنسان إذا كانت درجة حرارته تتغير حسب المحيط به ؟
تتغير المسافات !
لماذا يرتجف الإنسان الذي يحس بالبرد شتاء ؟



مراجعة الفصل السابع

اختبر معلوماتك

1. عرف المفاهيم الآتية: الطبقة المتقرنة، الميلانين، الأدمة .
2. صف مكونات الجهاز البولي في الإنسان .
3. ماهي أنواع الإخراج في جسم الإنسان؟
4. إذا عرض عليك شخصان أحدهما مصاب بالسكري والآخر مصاب بالبول الزلالي كيف تستطيع أن تميز بينهما؟

تحقق من فهمك

✓ اختر الإجابة الصحيحة للعبارة الآتية:

1. تبلغ نسبة السكر في دم الإنسان وهو غير متغذي :
 أ. 70-110 ملغم /لتر ☐ ب. 80-110 ملغم /لتر ☐ ج. 70-120 ملغم /لتر ☐ د. 80-120 ملغم /لتر ☐ .
- 2- عندما ترتفع نسبة السكر في دم زميل لك ،فإن ذلك قد يؤدي إلى إصابته بـ:
 أ. الإغماء ☐ ب. الجلطة القلبية ☐ ج. توقف الكليتين ☐ د. كثرة الإدرار ☐ .
3. إذا أصبت بحصى الكلية ففضل أن تقلل من تناول :
 أ. الجزر ☐ ب. العنب ☐ ج. الرز ☐ د. الطماطة ☐ .
4. تتكون الحصى في الكلية نتيجة ترسب فوسفات :
 أ. المغنيسيوم ☐ ب. الألمنيوم ☐ د. الكالسيوم ☐ د. الصوديوم ☐ .

✓ فسر العبارات الآتية :

1. إصابة بعض الأشخاص بداء السكري.
2. كثرة إدرار الشخص المصاب بالسكري.
3. يفضل امتناع الشخص المصاب بالسكري عن تناول العنب والرز.



✓ صحح العبارات الآتية:

1. يزداد تعرق الشخص المصاب بالحمى لتخليص الجسم من الماء الزائد.
2. وظيفة الغدة الدهنية هي المساعدة على انتصاب الشعر .
3. لولا وجود الأظافر لتعرضت الأصابع إلى التشقق والجروح.

تم مهارتك

1. ارسم مع التأشير :

- أ. مقطع طولي في الكلية ب. الجهاز البولي.
2. قم بزيارة احد المستشفيات وسجل عدد حالات الإصابات بأمراض الجهاز الإخراجي وأنواعها وأعمار المصابين ووظائفهم ،ثم اكتب تقريراً يوضح ذلك وناقشه في الصف بحضور مدرسك.



عزيزتي الطالبة ... عزيزي الطالب
ابتعد عن التدخين فإنه يضر بصحتك.



الفصل الثامن

الجهاز التناسلي

Reproductive system

المحتوى :

- مقدمة
- الجهاز التناسلي الذكري.
- الجهاز التناسلي الأنثوي.
- الصفات الجنسية الثانوية.
- الإخصاب والحمل وتحديد النسل.
- التوائم.
- تأثير التدخين والكحول والمخدرات على الحمل.
- مراجعة الفصل .



مؤشرات الأداء Performance index

عزيزي الطالب: بعد الانتهاء من دراسة الفصل نأمل أن تكون قد قرأنا على أن :

- تعرف بأسلوبك الخاص المفاهيم الآتية: كيمس الصفن، البربخ، البروستات، الحويصلة المنوية، قناة فالوب.
- توضح وظيفة كل من :غدة كوبر ، المشيمة ،المبيض.
- تعلق عدم قدرة الفتاة على الإنجاب قبل عمر العشرة سنوات.
- تعلق النزف الدموي الذي يرافق الدورة الشهرية.
- تحدد العمر الذي لا تستطيع فيه المرأة إنتاج البويضات.
- توضح الاختلاف بين الإخصاب والتلقيح /الحبل السري والمشيمة /التوائم المتماثلة وغير المتماثلة.
- تشرح أهمية الرضاعة الطبيعية للام و للطفل.
- تبين معنى الأطفال الخدج ،أطفال الأنابيب ،العقم.
- تتعامل عظمة الله عز وجل في دقة خلقه الطفل في رحم أمه.
- تثمن دور العلماء والباحثين في إيجاد أساليب وطرق لحل مشكلة العقم.
- ترسم كل من الجهازين :التناسلي الذكري والتناسلي الأنثوي.

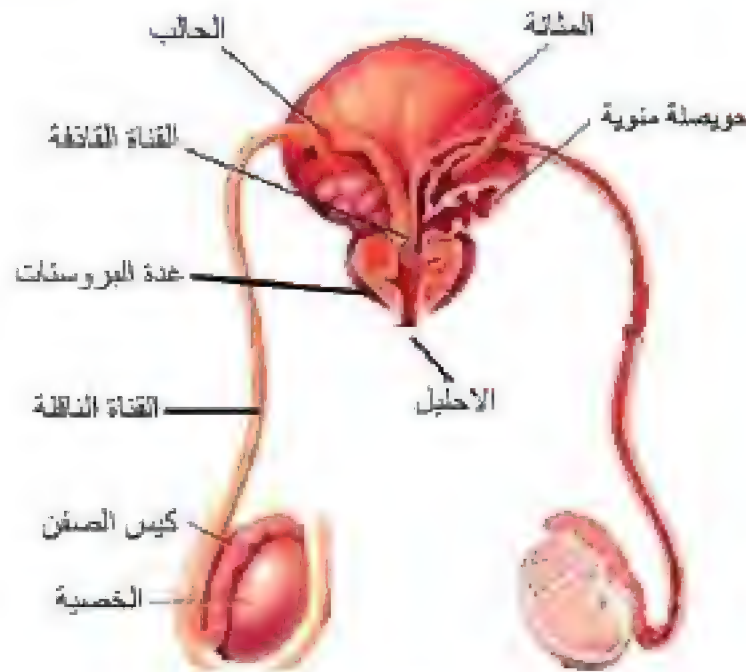


مقدمة

لقد وهب الله سبحانه وتعالى عطاء التكاثر للكائنات الحية ومنها الإنسان ليؤكد من بقائها واستمرارها في الوجود ، فكل كائن مهما استمر في الحياة نتيجة واحدة وهي الهرم والموت وإذا تفحصنا جميع المخلوقات كالنباتات والحيوانات على اختلاف أنواعها ودرجة تعقد أجسامها أيقنا أن لها فترة زمنية في الحياة تقضيها ثم تتكون كائنات أخرى لغرض الاستمرار وحماية النوع من الانقراض ، إذن التكاثر هو الوسيلة الوحيدة التي تضمن استمرار الحياة على سطح الأرض .

لقد حبا الله الإنسان بنعمة العقل والتفكير وفضلته على جميع المخلوقات ولأبد من استمراره في البقاء والوجود لذلك وضع الله في جسمه جهازا خاصا للتكاثر يسمى **الجهاز التناسلي**.

Male reproductive system الجهاز التناسلي الذكري



شكل (85) الجهاز التناسلي الذكري.



يتكون الجهاز التناسلي الذكري من عدة أجزاء وظيفتها تكوين النطف (الحيامن) بالإضافة إلى أجزاء أخرى مساعدة وظيفتها نقل النطف إلى جسم الأنثى لإتمام عملية إخصاب البويضة .

وفيما يأتي أقسام الجهاز التناسلي الذكري عند الإنسان:

1- الخصيتان Testes

للإنسان زوج من الخصى وهما غدتان بيضاويتا الشكل منفصلتان عن بعضهما موجودتان في كيس جلدي رقيق إلى خارج الجسم يسمى هذا الكيس **كيس الصفن** . تقوم الخصيتان بإنتاج الخلايا التناسلية الذكرية التي تسمى **النطف** أو **الحيامن** أو **السيرومات** . وهي خلايا حاوية على نصف العدد الأصلي من الكروموسومات التي تتحد لاحقا مع الخلايا الأنثوية لتكوين البويضة المخصبة التي تحوي على العدد الكامل من الكروموسومات .

كما تقوم هاتان الغدتان بإفراز هورمونات ذكرية تتحكم في صفات الرجل مثل كثافة الشعر على الجسم والوجه وخشونة الصوت. تمر النطف بعد تكوينها في الخصيتين إلى أوعية رقيقة (التبنيات المنوية) ومنها إلى البوب واسع يسمى الوعاء الناقل .

2- الأوعية الناقلة Vas deferens

وعاءان ناقلان يقومان بجلب النطف من كل خصية، هنالك مناطق كثيرة الالتواء فيها تسمى **البربخ** . يفتح الوعاءان الناقلان على جانبي الإحليل، والإحليل له فتحة للخارج ضمن العضو التناسلي الذكري في الإنسان .

3- الحويصلتان المنويتان

مستودعان صغيران يقعان في نهاية كل وعاء ناقل بالقرب من قاعدة المثانة . وظيفتهما حفظ الخلايا التناسلية الذكرية بعد اكتمال نضجها .

4- الغدة الملحقة بالجهاز

ترتبط بالجهاز التناسلي الذكري ثلاث غدد تقوم بإفراز سوائل مختلفة تعمل على المحافظة على حيوية ونشاط النطف (الحيامن) وهذه الغدد هي:

أ- غدة البروستات: وهي غدة تقع عند قاعدة المثانة من الأسفل وتحيط بها .
ب- غدتا كوبر .



من البلوغ عند الذكر

يبلغ ذكر الإنسان في عمر يقرب من **15 سنة** وهذا يعني فترة جسمه على تكوين النطف ويرافق ذلك تغيرات جسمية عديدة مثل ظهور الشوارب واللحية وخشونة الصوت .

Female reproductive system الجهاز التناسلي الأنثوي

إن وظيفة الجهاز التناسلي الأنثوي تتحصر في تكوين البويض وتوفر المكان المناسب لها للإخصاب والنمو لتكوين الجنين ومن ثم الولادة . وهذا الجهاز يتكون من الآتي :

1-المبيضان Ovaries

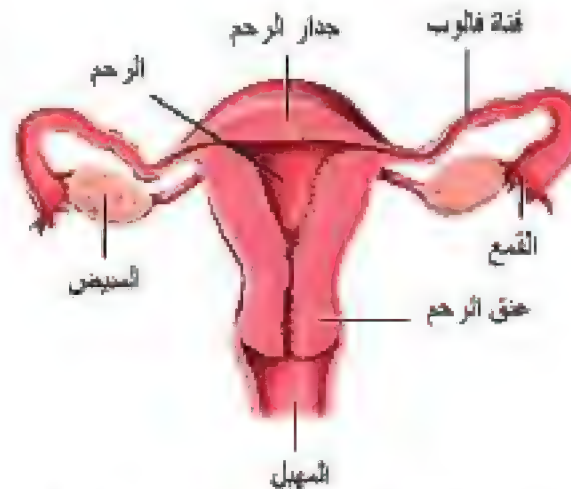
غدتان بيضويتا الشكل توجدان في الجزء الأسفل من الجوف الجسمي على جانبي الرحم . المبيض الواحد منها هو المسؤول عن إنتاج البويض والهورمونات الخاصة بالصفات الأنثوية للمرأة .

2-قناتا البييض (قناتا فالوب) Fallopian tubes

تقع فوق كل مبيض من الأعلى فتحتان قمعيتا الشكل تشكلا جزءاً من قناة البييض ، تفتحان على جانبي الرحم فتفتحان من الناحيتين العليا اليمنى و اليسرى للرحم .

3-الرحم Uterus

عضو عضلي كمثري الشكل قاعدته المغلقة من الأعلى ونهايته المفتوحة تكون للأسفل وهي متصلة بقناة المهبل التي تفتح للخارج بالفتحة التناسلية الأنثوية .



شكل (86) الجهاز التناسلي الأنثوي.



سن بلوغ الأنثى

عندما تصل الأنثى إلى عمر يتراوح بين 12-14 سنة من العمر تقوم المبايض فيها بتكوين البويضات ويرافق ذلك عادة تغيرات جسمية واضحة على جسم الأنثى كالدورة الشهرية (الطمث) والتي تعني أن البويضات غير المخصبة تنفط بعد مرور حوالي أربعة أسابيع وما يرافق ذلك من نزف دموي هو في الواقع تجديد لجدار الرحم يستمر ما بين (4-7) أيام. وتستمر الدورة الشهرية لدى المرأة لحد سن الـ (45-50 سنة) عادة وانقطاعها يعني عدم تكون البويضات في الجسم . وتقدر عدد البويضات التي ينتجها جسم المرأة الواحدة في كل حياتها بحوالي 400 ببيضة .



شكل (87) الجهاز التناسلي الأنثوي: أ- منظر جانبي ب- الرحم وموضع الجنين فيه . للاطلاع: جنين عمره سبعة أسابيع

الصفات الجنسية الثانوية

يمكن بسهولة تامة أن نحدد الفروقات في الصفات الجنسية الثانوية بين الرجل و المرأة على النحو الآتي :

- 1- الصوت: خشن في الذكر وناعم في الأنثى.
- 2- كثافة الشعر: يكون الشعر أكثر كثافة على جسم الذكر منه على جسم الأنثى.
- 3- الغدد اللبينية (الانثوية): تنمو بشكل واضح لدى الأنثى وتكون عاملة، أما لدى الذكر فتكون ضامرة وغير عاملة.

الدورة الشهرية : هي المدة الواقعة بين نزول بيضة من مبيض المرأة وحتى نزول بيضة جديدة أخرى و تقدر المدة بثلاثين يوما تقريبا بما فيها مدة الحيض.





شكل (88) الدورة الشهرية لدى المرأة، تظهر الأيام التي يحتمل حصول الإخصاب فيها للإفطار.

الإخصاب والحمل وتحديد النسل

يقصد بالتلقيح هو انتقال الخلايا التناسلية الذكرية من جسم الذكر إلى جسم الأنثى . أما الإخصاب فالمقصود به هو اندماج الخليتين الذكرية والأنثوية لتكوين البويضة المخصبة التي تحتوي على العدد الكامل من الكروموسومات الذي جاء نصفها من الذكر والنصف الآخر من الأنثى .



الحمل Pregnancy



شكل (90) صورة بالمجهر الإلكتروني لبيضة ونطفة الإنسان للاطلاع.

تعاني الببيضة المخصبة سلسلة من الانقسامات في قناة فالوب مكونة في النهاية كتلة من الخلايا تستقر في الرحم ، ويحدث فيها عمليات تمايز عديدة مكونة الجنين Embryo الذي يرتبط بجدار الرحم بواسطة الحبل السري الذي يوفر له الغذاء والأكسجين ويربطه بالدورة الدموية للأم من خلال شبكة واسعة من الأوعية الدموية الشعرية على جدار الرحم والتي تسمى المشيمة Placenta.



شكل (91) مراحل تكوين ونمو جنين الإنسان لفترة بالأيام . للاطلاع.

الولادة Birth

تضع الأم ولدها بعد مرور 9 أشهر على الحمل ، وعند هذه المدة يكون الجنين قد تكامل نموه، و أصبح قادرا على التنفس، والرضاعة والسمع والرؤية والحبس و أصبحت أعضائه جسمه قادرة على العمل بصورة مستقلة . تتم الولادة عندما تحس الأم بتقلصات بطنية و نزول سوائل منها، إشارة إلى اقتراب الولادة



وبعدها بفترة زمنية قصيرة تحصل الولادة ويلبها قطع الحبل السري Umbilical cord و من ثم نزول المشيمة تحتاج بعدها الأم إلى فترة من الراحة لاستعادة نشاطها . وقد وفر الباري تعالى للطفل غذاء محميا دافئا مكتمل المواد الغذائية لكي ينمو الرضيع عليه (حليب الأم) ، علاوة على أن الرضاعة الطبيعية تقي من الأمراض فقد وجدت الدراسات أنها تقلل بشكل كبير من أمراض سرطان الثدي لدى النساء وتنمي عمل الجهاز المناعي للرضيع بصورة جيدة وتجعله قلنرا على التكيف بسرعة مع محيطه . كما وجدت الدراسات أن أغلب الأطفال الذين يرضعون من أمهاتهم يكونون أقل عرضة للاضطراب النفسي، وتكون علاقاتهم مع أمهاتهم جيدة فيما بعد، بعكس الأطفال الرضع الذين يتناولون الحليب الجاهز. وقد يحدث في بعض الأحيان ولأسباب عديدة عدم قدرة الأم على الولادة الطبيعية لذلك يتم اللجوء إلى الولادة القيصرية Cesarean delivery ويتم ذلك بفتح جزء من بطنها وإخراج الطفل منها . وقد تتم الولادة في بعض الأحيان في الشهر السابع من الحمل ويكون الجنين فيها مكتمل النمو يوضع لفترة من الوقت في سرير خاص و يسمونهم عند ذلك بالأطفال الخدج .

الأطفال الخدج:

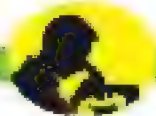
هم الأطفال الذين يولدون قبل موعد الولادة الطبيعية ويكونون غير مؤهلين للعيش والبقاء على قيد الحياة ، ما لم يوضعوا في أسرة خاصة ، وعناية طبية لفترة من الوقت .

التوائم Twines

تلد الأم طفلا واحدا عادة ، إلا انه قد يصادف وتزل بيضتان من المبيض (وأحيانا أكثر من ذلك قد تصل إلى أربعة أو أكثر من البيوض) ، ويتم الإخصاب في الوقت نفسه، ويسمى هذا بالتوائم غير المتماثلة Analogues . أما عندما تعالى البيضة المخصبة انقسامها اعتياديا واحدا وتنفصل الخليقتان عن بعضهما ، وتتموان مكونتين جنينين منفصلين separated عن بعضهما فيما بعد، إلا إنهما يكونان متشابهين تماما ، و يسميان حينذاك بالتوائم المتماثلة Homologues.

فكر معي!

ألا تعتقد أن قلبية الإنسان على التكاثر ، هي أقل من الحيوانات الأخرى؟ هل لذلك أسباب؟



العمقم sterility

حالة عدم مقدرة الرجل أو المرأة على تكوين نطف أو بيوض قادرة على الاستمرار وتكوين خلايا ذات قابلية على الاتحاد مع الخلية التنكثرية من الجنس الآخر ، وهناك أسباب عديدة تقف وراء العمقم كالتوراة واضطراب الهرمونات وغيرها.

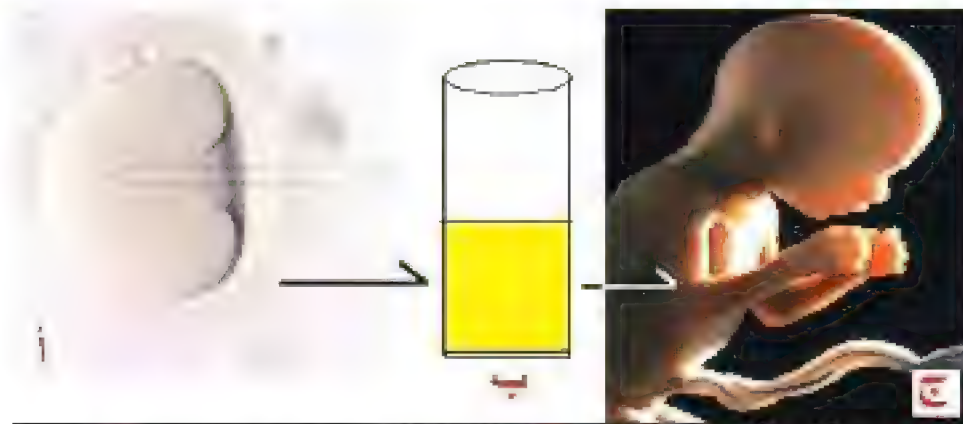
نشاط 1-8

-هل توجد هرمونات ذكرية في جسم المرأة ؟ نعم ☐ لا ☐ لماذا؟

-هل تعتقد أن طفل الأنابيب يختلف عن الأطفال الآخرين ؟ نعم ☐ لا ☐ لماذا؟

أطفال الأنابيب :

يتم اللجوء في بعض الأحيان إلى عملية إجراء الإخصاب للبيضة بتطيف الأب خارج جسم الأم ، لأسباب عديدة ، منها ضعف حالة الأم الصحية أو إصابة الرحم ببعض الأمراض ، مما يؤدي إلى تكرار سقوط الجنين حيث يلجأ الطبيب إلى هذه العملية . على أن يتم إعادة وضع البيضة المخصبة في رحم الأم مع إعطائها بعض الأدوية و ركونها للراحة التامة .



شكل (92) طفل الأنابيب : أخصيب البيضة به وضعها في مغلول مغذي معقم جـ- زراعتها في رحم الأم لتكوين الجنين. للأطلاع



أمراض الجهاز التناسلي Diseases of Reproductive system

تصيب الجهاز التناسلي في الإنسان العديد من الأمراض التي قد تؤدي إلى الوفاة، ومن هذه الأمراض نذكر ما يأتي :



- | | |
|------------|------------------------|
| Syphilis | 1- مرض السفلس |
| Gonorrhea | 2- مرض السيلان |
| AIDS | 3- الإيدز |
| Parasites | 4- الطفيليات |
| Infections | 5- الالتهابات المختلفة |
| Fungus | 6- الفطريات |
| sterility | 7- العقم |

تأثير التدخين والكحول والمخدرات على الحمل

التدخين smoking

يؤثر التدخين تأثيراً سلبياً كبيراً على صحة الطفل عند الحمل ، فقد أظهرت الدراسات أن الأطفال الذين يولدون لأمهات مدخنات كانت أوزانهم قليلة بنسبة ملموسة تتراوح بين 150-240 غم وهذا يجعل من بنية الأطفال ضعيفة وغير قادرة على مقاومة الأمراض ولا سيما في بداية حياتهم. كما أظهرت البحوث أن الأمهات المدخنات يتعرضن لعملية الإسقاط أكثر بكثير من الأمهات غير المدخنات ويتعاطن تأثير ذلك إذا كانت الأم تتناول أدوية أخرى حيث ستكون عرضة لارتفاع ضغط الدم وبالتالي لسقوط الجنين بسبب المضاعفات الحاصلة .

الكحول Alcohol

إن تناول الكحول ذو تأثير سيئ جداً على الكبد والجهاز الهضمي والجهاز العصبي وهو من أخطر المواد التي تسبب أذى كبيراً على الجنين أثناء تكوينه ، إذ أن الكحول يقلل من كفاءة عمل جسم الأم كمادة مخدرة ومضارة ، وهذا ينعكس على عدم تكون الجنين في ظروف طبيعية.

المخدرات Drug

هي مواد ذات منشأ طبيعي من النباتات المختلفة كالخشخاش ، أو هي مركبات كيميائية تؤدي إلى تأثير سلبي كبير على الجهاز العصبي تؤدي إلى الإدمان وفقدان التركيز لدى الأم الحامل ، إضافة إلى عدم قدرتها على العناية بصحتها وغذائها واحتمال الإصابة بالأمراض المختلفة مثل الإيدز والسل ويؤدي حتماً إلى موت الجنين أو ولادته مريضاً.



الرضاعة الطبيعية:

جعل الله سبحانه وتعالى حليب إمام غذاء متكاملًا للرضيع، يحتوي على جميع المواد الغذائية اللازمة للطفل الرضيع مثل البروتينات والسكريات والفيتامينات المختلفة والماء والأملاح والعناصر المهمة الأخرى مثل الكالسيوم الضروري لبناء العظام. وحليب إمام جاهز للطفل في أي وقت وهو ملائم لدرجة حرارة جسمه.



شكل (93) تأثير الرضاعة الطبيعية على الغدة اللبنية في الثدي . للأطلاع



مراجعة الفصل الثامن

اختبر معلوماتك

1. عرف المفاهيم الآتية: كيس الصفن ، البربخ ، البروستات ، الحويصلة المنوية ، قناة فالوب .
2. اشرح وظيفة كل من : غدة كوبر ، المشيمة ، الحبل السري.
3. وضح جوانب الاختلاف بين الآتي:
أ. الإخصاب والتلقيح . ب. الحبل السري والمشيمة .
4. وضح ما يلي : الأطفال الخدج ، أطفال الأنابيب ، العقم.

تحقق من فهمك

اختر الإجابة الصحيحة للعبارة الآتية :

1. يجب ذكر الإنسان ويصبح قادراً على تكوين النطف بعمر :
أ. 13 سنة ☐ ب. 15 سنة ☐ ج. 17 سنة ☐ د. 19 سنة ☐ .
 2. آخر عام من عمر المرأة تستطيع فيه أن تنجب أطفال هو :
أ. 50 سنة ☐ ب. 52 سنة ☐ ج. 54 سنة ☐ د. 55 سنة ☐ .
 3. الرضاعة الطبيعية تجلب المرأة : أ. ذات الرئة ☐ ب. التهاب المثانة ☐ ج. السل الرئوي ☐ د. سرطان الثدي ☐ .
 4. يولد الأطفال الخدج في الشهر :
أ. الثامن ☐ ب. السابع ☐ ج. السادس ☐ د. الخامس ☐ .
 5. تختلف التوائم المتماثلة عن التوائم غير المتماثلة بكونهم :
أ. غير متشابهين ☐ ب. يتكونون من بويضة واحدة ☐ ج. يتكونون من بويضتين ☐ د. كل من (أ، ج) ☐ .
- فسر العبارتين الآتيتين :

1. عدم قدرة الفتاة على الإنجاب في عمر 10 سنوات.
 2. النزف الدموي يرافق الدورة الشهرية للمرأة.
- صحح العبارتين الآتيتين إن وجد فيها خطأ:
- أ. الطمث يعني أن البويض غير المخصبة تسقط بعد مرور ثلاثة أسابيع.
- ب. يرتبط الجنين بجدار الرحم بواسطة المشيمة التي توفر الغذاء والأكسجين.



تم مهارتك

1. ارسم مخططاً كاملاً للجهازين التناسلي الذكري والانثوي .
2. اكتب تقريراً عن أضرار التدخين والأطفال التوائم .
3. تفحص بواسطة شريحة زجاجية كل من : بويضة وحيمن الإنسان.



عزيزي الطالب ...
ابتعد عن التدخين فإنه يضر بصحتك.



الفصل التاسع الجهاز العصبي

Nervous system

المحتوى :

- مقدمة.
- النسيج العصبي.
- الجهاز العصبي المركزي.
- الجهاز العصبي المحيطي.
- الجهاز العصبي الذاتي.
- سلسلة الجهاز العصبي.
- بعض الأمراض النفسية.
- مراجعة الفصل .



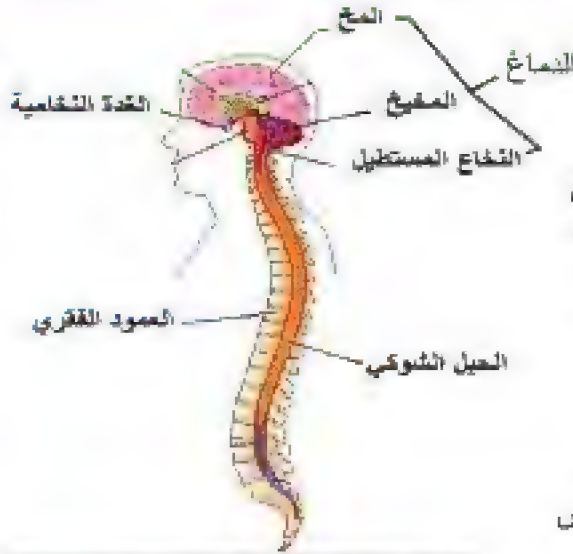
مؤشرات الأداء

عزيزي الطالب: بعد الانتهاء من دراسة الفصل تأمل أن تكون قادراً على أن:

- تعرف بأسلوبك الخاص المفاهيم الآتية: الأعصاب الشوكية، الأعصاب القحفية، الإيعاز العصبي، الوصلة العصبية.
- توضح الفرق بين العصب الحسي والعصب الحركي.
- تعدد أقسام الدماغ.
- تبين وظيفة: المخ، المخيخ، النخاع المستطيل.
- تصف الحبل الشوكي.
- تشرح عمل الجهاز العصبي المحيطي.
- تقارن بين الجهاز العصبي الودي والجهاز العصبي جاز الودي.
- توضح أنواع الأفعال العصبية.
- تعلق تعرض بعض الأشخاص إلى الجلطة الدماغية.
- تعلق إصابة بعض الناس بالأمراض العصبية.
- تتابع المجالات والبرامج التكنولوجية وشبكة المعلومات فيما يخص المستجدات بأمراض الجهاز العصبي.
- ترسم الخلية العصبية.
- تتفحص بالمجهر شريحة زجاجية لخلية عصبية بشرية.
- تكتب تقريراً عن الجهاز العصبي.



مقدمة

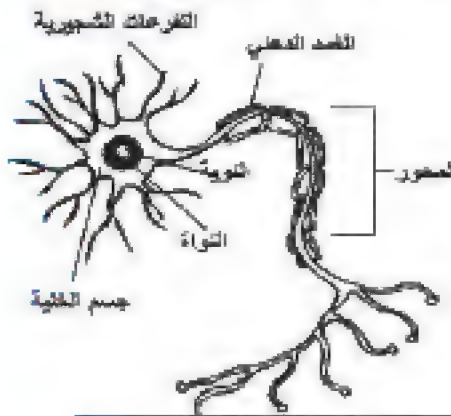


شكل (94) الجهاز العصبي المركزي.

لكي يكون الإنسان قادراً على التكيف والعيش في محيطه الحيائي الواسع، فلابد له من المحافظة على جسمه من جميع المؤثرات الخارجية التي ربما تؤدي إلى الإضرار به. وهذا الشيء نفسه ينطبق على جميع الكائنات الحية الموجودة في الطبيعة. والإنسان يحتاج إلى الجهاز العصبي لمسيبين أساسيين، أولهما تنظيم عمل جميع الأجهزة الجسمية مع بعضها فنبض عضلة القلب هو عمل مسيطر عليه عصبياً، وتنفس الإنسان في إثناء نومه مثلاً يتم بيسر وسهولة، وتقلص العضلات الملساء في الأمعاء وغيرها. وثانيهما تنظيم العلاقات مع المحيط الخارجي، فهي أمر في غاية

الأهمية، فالابتعاد عن المخاطر كالحرق مثلاً أو مصائد الضوضاء أو الاقتراب من الأضرار، هي جميعها أمور مهمة، ولا يستطيع الإنسان العيش والاستمرار بالحياة ما لم يتلاءم معها. ويتم ذلك من خلال أعضاء حسية هي العين والأذن والأنف والجلد واللسان، لا بد من الإشارة هنا أن ما منحه البارئ تعالى للإنسان من إمكانيات العقل والتفكير والإبداع، هي معيزات خص بها الإنسان من سائر المخلوقات الأخرى.

إن الوحدة الأساسية في بناء الجهاز العصبي هي الخلية العصبية، التي مر ذكرها في الفصل الأول من هذا الكتاب، والتي تشكل وحدة البناء والوظيفة فيه. وتكون الخلايا هذه على أشكال مختلفة، فقد تكون أحادية القطب أو ثنائية القطب أو متعددة الأقطاب (التفرعات).



شكل (95) خلية عصبية نموذجية.

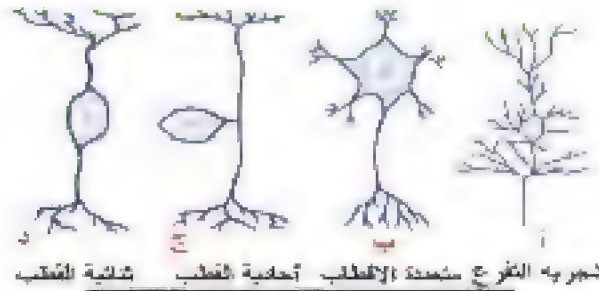
النسيج العصبي Nervous tissue

هو النسيج الناتج من تجمع أعداد كبيرة من الخلايا العصبية، والتي تقوم بوظيفة محددة كنقل الإيعاز العصبي، ويكون لون النسيج العصبي في قشرة الدماغ سنجابي، أما النسيج العصبي الذي يغطي الحبل الشوكي فيكون أبيض اللون.

فكر معي!

هل لاحظت شخصاً ترتجف يداه باستمرار؟ ما سبب ذلك؟





شكل (96) أنواع الخلايا العصبية.

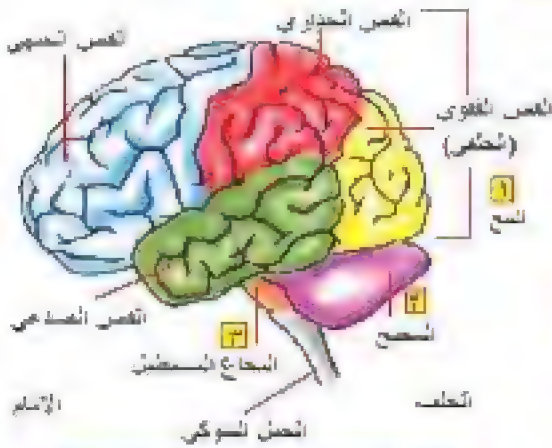
الأعصاب The Nerves

عندما تكون هناك حزمة من المحاور العصبية المرتبطة مع بعضها بنسيج ليفي رابط فإنها تشكل حزمة قوية تسمى **الأعصاب**، التي تنتشر في أنحاء الجسم المختلفة وقد تكون حمية أو حركية.

العصب الحسي : هو الذي ينقل الحافز من أنحاء الجسم إلى الجهاز العصبي المركزي .
العصب الحركي : هو الذي ينقل الإيعاز بالرد من الجهاز العصبي المركزي إلى أنحاء الجسم.

أقسام الجهاز العصبي

1- الجهاز العصبي المركزي (Central Nervous System) شكل (97)



الشماغ - المخ + المخيخ + الشخاع المستطيل

شكل (97) دماغ الإنسان.

ويشمل الدماغ والحبل الشوكي (شكل 94) :

أ- **الدماغ Brain**: ويتألف من الأقسام الآتية:

1- **المخ Cerebrum** : وهو أكبر جزء من الدماغ، يتكون من نصفين يفصلهما من الأعلى شق عميق، ويكون سطحه متعرجاً، ويسيطر المخ على مراكز الحواس، وعلى الحركات الإرادية Voluntary، ومختلف الفعاليات العضلية كالانفعالات النفسية والذكاء والتفكير.

2- **المخيخ Cerebellum** : ويقع أسفل القسم الخلفي للمخ ويتكون من قسمين. إن وظيفة المخيخ هي تنظيم حركة العضلات الإرادية في الجسم.

3- **الشخاع المستطيل Medulla oblongata** : يقع في القسم الخلفي من قاعدة تجويف الجمجمة، يصل الدماغ بالحبل الشوكي، وتقع فيه بعض المراكز الحيوية المسيطرة على بعض أجهزة الجسم كالجهاز التنفسي وجهاز الدوران وخاصة القلب ومراكز بعض الحركات اللاإرادية non voluntary.



ب- الحبل الشوكي Spinal cord:

وهو على شكل حبل أسطواني يبلغ معدل طوله 45 سم ، من نهاية النخاع المستطيل ، وينتهي بمستوى الفقرة القطنية الأخيرة. يقع الحبل الشوكي داخل قناة عظمية تكونها الفقرات المتصلة مع بعضها بالنسجة متينة.

2- الجهاز العصبي المحيطي Peripheral nervous system:

يتكون هذا الجهاز من أعداد كبيرة من الأعصاب المنتشرة في أنحاء الجسم وظيفته تسلم الحوافز من أعضاء الحس المختلفة ، وإيصالها إلى الجهاز العصبي المركزي ، ومن ثم استلام الرد عليها، مثل حركة العضلات التي تحرك الأطراف المختلفة. مثال ذلك رؤية الإنسان للنار بالقرب منه، فالعين تسلم الصورة وترسلها للدماغ ، والدماغ يقوم بإصدار الأوامر للعضلات في الأرجل للابتعاد عن مكان الخطر وهو النار.

فكر معي!

ما ذا سيحصل لنظام الحياة على سطح الأرض إذا تضاعف ذكاء الإنسان مرتين فأكثر عن الحد الطبيعي ؟ وهل عدد خلايا نماغ الإنسان الذكي مساوي لعدد خلايا نماغ الإنسان الاعتيادي ؟

مكوناته :

- الأعصاب الشوكية Spinal nerves: ألياف عصبية حسية وحركية ، عددها 31 زوجا، تخرج من الحبل الشوكي . وتتصل بعضلات الجسم كافة وهي إما حسية أو حركية .
- الأعصاب القحفية Cranial nerves: عددها 12 زوجا من الأعصاب الحسية والحركية والمختلطة ، حسية - حركية .

3- الجهاز العصبي الذاتي Autonomic nervous system:

إن وظيفة هذا الجهاز تنظيم عمل الجسم تلقائيا ، مثل تنظيم ضربات القلب والتنفس والتعرق من الجلد. مكون من مجموعة من الألياف تتصل بها عقد عصبية ، يسير جنباً إلى جنب مع الجهاز العصبي المحيطي . يتصل هذا الجهاز بالجهاز العصبي المركزي.

ويشمل هذا الجهاز :

أ- **الجهاز العصبي الودي** (العطوف أو السمبثاوي Sympathetic nervous system)

مجموعة من الأعصاب الدقيقة، تخرج من جانبي القسم الوسطي من الحبل الشوكي وظيفته **زيادة**

ضربات القلب.

ب- **الجهاز العصبي جوار الودي** (الباراسمبثاوي Parasympathetic nervous system)



يتكون هذا الجهاز من مجموعة من الأعصاب الدقيقة التي تخرج من بعض مناطق الدماغ و كذلك الجزء السفلي للحبل الشوكي. وظيفته عكس عمل الجهاز السمبثاوي مثل تقليل ضربات القلب.

نشاط 9-1

حاول أن تحبس أنفاسك لفترة من الوقت! هل تستطيع الاستمرار نعم ☐ لا ☐ لماذا؟

فسيولوجيا الجهاز العصبي Nervous system physiology

تقوم الأعصاب في جسم الإنسان بسلسلة من الوظائف ، هدفها تنسيق عمل جسم الإنسان وتنظيم علاقته مع المحيط الخارجي من حيث تسلم الحوافز الخارجية والرد عليها بالأوامر المناسبة .

1- الإيعاز العصبي

انتقال الحوافز والأوامر من خلية عصبية إلى خلية عصبية أخرى، يشبه تماما انتقال التيار الكهربائي. إن منطقة التقاء التفرعات الشجرية لخلية عصبية مع الفروع الدقيقة لمحور خلية أخرى تسمى الوصلة العصبية (Synapses) وهي في نفس الوقت نقطة انتقال الإيعاز العصبي بين خليتين. أما الوصلة العصبية بين تفرعات خلية عصبية و العضلات فيطلق عليها اسم الوصلة العضلية-العصبية . وهناك إيعاز عصبي صادر من الجهاز العصبي المركزي إلى أعضاء الجسم، وإيعاز عصبي وارد ينقل الحوافز الخارجية نحو الجهاز العصبي المركزي. وتبلغ سرعة انتقال الإيعازات العصبية في جسم الإنسان بـ 90متر / ثانية .

أنواع الأفعال العصبية :

- 1) الأفعال الإرادية: يقع مركزها في المخ مثل المشي والكلام والسمع والكتابة .
- 2) الأفعال اللاإرادية : يقع مركزها في التخاع المستطيل مثل نبضات القلب والتنفس وعمل المعدة والأمعاء .
- 3) الأفعال الانعكاسية : مركزها في التخاع الشوكي مثل سحب اليد أو القدم عند وخزها بإبرة أو دبوس لا إراديا . وتسمى الأعصاب التي تنقل الإيعاز والتي ترد عليه باسم القوس الانعكاسي.

فكر معي!

إذا كان بإمكان الإنسان التحكم بضربات قلبه ، ماذا يحصل لحياته؟



الخلايا العصبية

- لا يمكن تعريف الخلايا العصبية في الدماغ في حالة قلة الخلايا العصبية تكون مخدبة.
- تتميز الخلايا العصبية العصبية ، وظيفتها الأساسية هي نقل المعلومات والتحكم في الجسم.
- الخلايا العصبية العصبية هي خلايا متخصصة في نقل المعلومات العصبية من الخلايا العصبية في الدماغ ، بحيث تحافظ على المعلومات عن طريق نقلها في خلايا العصبية العصبية في الدماغ.
- الخلايا العصبية العصبية هي خلايا في خلايا العصبية العصبية في الدماغ.



ب - الأفعال الانعكاسية

شكل (98) أ - الوصلة العصبية



بعض الأمراض النفسية:

الكآبة

بسبب الضغوط الكبيرة التي يتعرض لها الإنسان في العصر الحالي وتسارع نمط الحياة ومتطلباتها أدت إلى ظهور ضغوط نفسية غير مسبوقه على الإنسان . بالإضافة الى ضغوط العمل والضوضاء والسيور والإفراط في التدخين وتناول الكحول والمخدرات فأنها جميعا تؤدي إلى خفض عمل الجهاز العصبي وكفاءته.

الأعراض Symptoms

- 1- الشعور المستمر بالتعب وعدم الشهية للطعام والصداع والدوار.
- 2- الانطواء وعدم مخالطة الآخرين وانخفاض مستوى إنتاج وعمل الشخص.
- 3- أعراض جانبية أخرى كالاتعمال والغضب الشديد وعدم التركيز عند القراءة والعمل اليدوي.

العلاج

- 1- مراجعة الطبيب وتناول العلاج اللازم.
- 2- الابتعاد عن الضوضاء والسيور والتدخين وشرب المسكرات والمنبهات.
- 3- ممارسة الرياضة وأية هواية أخرى مفيدة والاهتمام الكلي بالتغذية الجيدة.

الوقاية

- 1- ممارسة الرياضة والابتعاد عن مصادر الضوضاء ودخان السيارات والمولدات .
- 2- الاهتمام بتنظيم أوقات العمل والراحة والتغذية المتوازنة.
- 3- عدم التدخين وشرب الكحول والمخدرات والإكثار من المنبهات مثل الشاي والقهوة .

انفصام الشخصية Schizophrenia

مرض وراثي المنشأ يؤدي إلى ارتباك كبير في عمل الجهاز العصبي المركزي بسبب أنزيمي يخص قابلية وكفاءة الخلايا العصبية .

الأعراض Symptoms

- 1) الهلوسة والهذيان واضطراب الذاكرة عند المريض .
- 2) انخفاض مستوى أداء المريض وعدم قدرته على التركيز وإنجاز الأعمال الدقيقة .



- (3) الأرق واضطراب شخصية المريض والقيام بأفعال تكون أحيانا خارجة عن المألوف وفي الحالات الخطرة من المرض يكون المريض عدوانيا يمكن أن يعتدي على الآخرين .
- (4) الانطواء على الذات وفقدان الثقة بالآخرين والتردد في القيام بأعماله اليومية .

العلاج

- 1 > مراجعة الطبيب حالا واخذ العلاج اللازم تحت إشراف الطبيب.
- 2 > إدخال المريض إلى المستشفى لتلقي العلاج الذي يلزم لفترة طويلة لا يستطيع أهل المريض تحملها.

الوقاية

تقل الظروف المعاشية وظروف العمل كثيرا من ظهور أعراض المرض لدى الأشخاص الذين لهم استعداد للإصابة به أكثر من غيرهم .



شكل (99) القلبية، قد يمر بها الامساك وقتها لأسباب عديدة للأطباء.



مراجعة الفصل التاسع

اختبر معلوماتك

1. عرف المفاهيم الآتية: الأعصاب الشوكية، الأعصاب القحفية، الإيعاز العصبي.
2. ما الفرق بين: العصب الحسي والعصب الحركي؟
3. ماهي أقسام الدماغ؟

تحقق من فهمك

اختر الإجابة الصحيحة للعبارة الآتية:

1. عندما لا يستطيع الشخص السيطرة على حركات يديه فهذا يعني أن خلايا قد أصاب :
 أ. التشنج المستطيل ☐ ب. الحبل الشوكي ☐ ج. المخيخ ☐ د. المخ ☐ .
2. عندما تركزى متزداد ضربات قلبك والذي يقوم بذلك هو الجهاز العصبي :
 أ. المحيطي ☐ ب. جار الودي ☐ ج. المركزي ☐ د. الودي ☐ .
3. يمتد الحبل الشوكي بين :
 أ. التشنج المستطيل والفقرة القطنية الأولى ☐ ب. التشنج المستطيل والفقرة القطنية الأخيرة ☐ . ج. المخيخ
 والفقرة العجزية الأولى ☐ د. المخيخ والفقرة العجزية الأخيرة ☐ .

فسر العبارة الآتية :

1. يتعرض بعض الأشخاص إلى الجلطة الدماغية.
 2. يصاب بعض الأشخاص بالأمراض العقلية.
- صحح العبارة الآتية إن وجد فيها خطأ :
1. الوصلة العصبية هي منطقة اتصال التفرعات الشجرية لخلاية عصبية مع محور خلاية عصبية مجاورة.
 2. القوس الانعكاسي هي الأعصاب القاطنة للإيعاز العصبي والرد عليه كما في عمل المعدة.

تميزتك

1. ارسم خلاية عصبية.
2. تخصص بوساطة المجهر خلاية عصبية بشرية.
3. اكتب تقريراً عن بعض أمراض الجهاز العصبي مستعيناً بشبكة المعلومات الدولية (الانترنت).



الفصل العاشر

أعضاء الحس

Sense organs

المحتوى:

- مقدمة.
- الإحساس الجلدي.
- بعض الأمراض الجلدية.
- حاسة الذوق.
- حاسة الشم.
- صحة الأنف وحاسة الشم.
- حاسة البصر.
- أمراض حاسة البصر.
- حاسة السمع.
- بعض أمراض الأذن.
- مراجعة الفصل.



مؤشرات الأداء

عزيزي الطالب : بعد الانتهاء من دراسة الفصل نأمل منك أن تكون قادراً على أن :

- تعرف بأستراتيجيات الخاص المفاهيم الاتية : الجيوب الأنفية ، العطاس ، القرنية ، المشيمية ، قناة أوستاكي.
- تبين أهمية الإحساس الجلدي.
- تحدد مناطق تواجد براعم التذوق على اللسان.
- تشرح كيفية المحافظة على صحة اللسان.
- توضح كيف تتم عملية الشم .
- تشرح كيف تحافظ على حاسة الشم.
- توضح تركيب العين.
- تبين وظيفة العنسة والنبؤيق.
- تقارن بين أمراض قصر البصر وبعد البصر .
- تميز بين أعراض التراخوما والرمم الصديدي.
- تشرح كيف تحافظ على صحة عيونك.
- تعدد تراكيب الأنف.
- تتبع بالأسهم آلية عملية السمع.
- تعلق فقدان التوازن أحياناً لدى الإنسان.
- تعلق إفراز مادة شمعية في قناة الأنف.
- تتأمل في قدرة الله سبحانه وتعالى في خلقه للحواس.
- تتعرف على ما تسببه الضوضاء لحاسة السمع.
- ترسم اللسان وتحدد براعم التذوق عليه.
- ترسم مخططاً يوضح تركيب العين.
- تكتب تقريراً عن أمراض العيون والأذن.

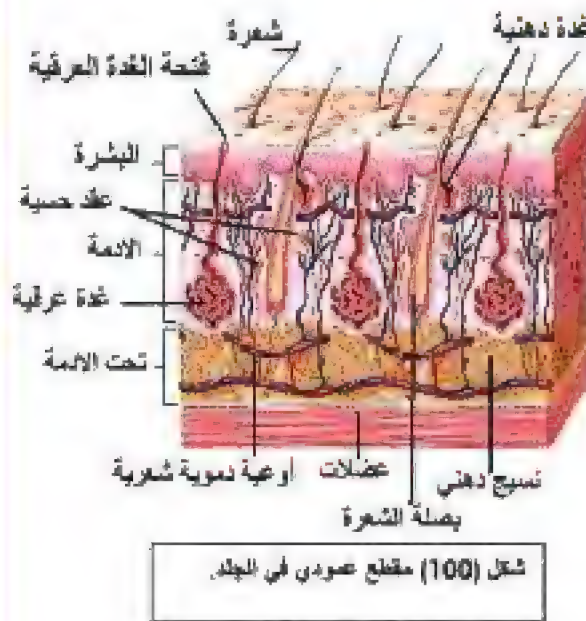


أعضاء الحس

مقدمة

من أجل استمرار الإنسان في البقاء والعيش إضافة إلى توافر الغذاء والماء والهواء في المحيط الذي يعيش فيه توجب عليه التكيف مع هذا المحيط من حيث تحديد المناسب والمفيد والمؤذي على حد سواء. لذلك فقد استوجب توافر نوافذ و مسجلات تنبيه الإنسان سلباً أو إيجاباً وقد تعددت هذه الوسائل بتعدد وتقدم جسم الإنسان فهناك **اللمس** و**الذوق** و**البصر** و**الشم** و**السمع** . لكل من هذه

الحواس الخمس وظيفة محددة ، تعمل جميعها بهدف واحد ألا وهو حماية الجسم وديمومة استمرار عمله بأفضل حالة . على ذلك نقول إن سماع صوت شيء ما بدون رؤية شيء يختلف في رد فعل الإنسان على وجود صوت ما مرتبط بصورة تفسر سبب حدوثه . فالإذن تعطي معلومات تكمل معلومات العين ، والعين نافذة أساسية على المحيط الخارجي توفر معلومات في غاية الأهمية لدماغ الإنسان . والذي يتخذ القرار المناسب وهكذا تنتظم العلاقة بين حواس الجسم المختلفة. أما الإحساس بالجوع والعطش والحرارة والبرودة فكلها أحاسيس في الجسم يوفى تنسيق تام مع بعضها بعضاً من ناحية، ومن ناحية أخرى مع الدماغ .



مكونات أعضاء الحس

تتكون أعضاء الحس من جزئين هما:

- 1- أجزاء أساسية : مكونة من خلايا عصبية حسية تحورت وظيفتها لتسلم المنبهات مثل الجلد .
- 2- الأجزاء المساعدة : هي تراكيب مساعدة ليست عصبية . تعمل على إيصال المنبهات إلى نهايات الأجزاء الأساسية مثل عدسة العين وقناة السمع والبطانة وعظام المطرقة والسندان في الأذن.

أعضاء الحس في الإنسان

1- الإحساس الجلدي (اللمس) Touch

إذا ما تفحصنا مقطعاً في جلد الإنسان (شكل 100)، نرى أن هناك في منطقة الأدمة أعداداً هائلة من الخلايا الحسية التي تحدثت وظيفتها بالتحسس للعوامل الخارجية المحيطة بالإنسان مثل الحرارة والبرودة والأكس . وهي تتصف بما يأتي:

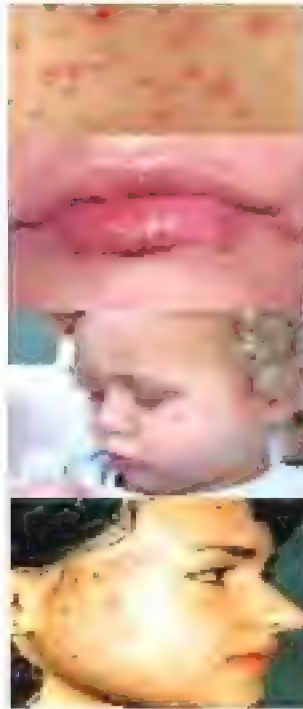


- أ- تقع هذه العقد الحسية على أعماق مختلفة داخل أدمة الجلد .
- ب- تتركز في بعض المناطق في الجسم دون سواها كالأصابع ولذلك أهمية كبرى في حياة الإنسان، إذ إنه يحتاج يوميا إلى استخدام يديه لتحسس الأجسام المختلفة .
- ج- كما أن الخلايا الحسية هذه لها أهمية فائقة في درء الأذى الذي يلحق بالجلد، مثل حرارة الهواء وبرودته ، أو لسعات الحشرات والخدوش والجروح ، إذ أن ذلك يؤدي إلى إعطاء حافز للإنسان للاهتمام عن الأذى و تقييم مدى أهميته والرد عليه .

فكر معي !

لماذا يترهل جلد الإنسان بتقدم العمر ؟

بعض الأمراض الجلدية:



شكل (101) بعض الأمراض الجلدية. للاطلاع.

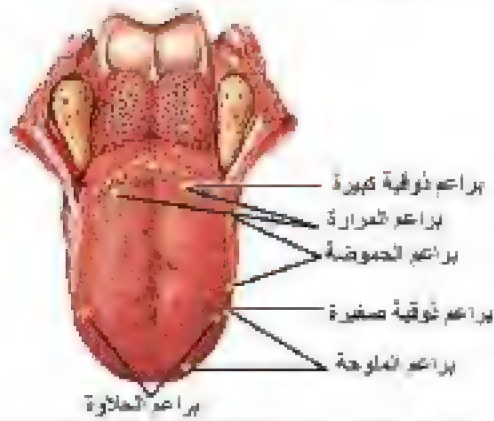
- (1) حب الشباب : يثور وقتية تظهر على الوجه في مرحلة المراهقة بسبب التغيرات الهرمونية ، ويجب الاهتمام بنظافة الوجه وغسله بالماء عدة مرات وعدم لمس البثور لأنها تزول طبيعيا .
- (2) البثور : دملات مختلفة الأحجام منشؤها من التهاب الجلد وتقيحه وتسببها عادة أنواع معينة من البكتيريا، ويجب تناول العلاج لها وعدم لمسها .
- (3) لطخة الحمى : بثور تظهر عادة حول الشفتين تسببها أنواع معينة من الفيروسات ، وتظهر عادة عند إصابة الشخص بالحمى .
- (4) الطفح الجلدي : بثور قد تكون غير بارزة تسببها أشياء كثيرة منها الحساسية والتسمم وأمراض أخرى .
- (5) ضربة الشمس : اسوداد الجلد (أو يصبح برونزيا غامقا) بسبب التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة ، وينتج عادة من تأثير الأشعة فوق البنفسجية على صبغة الميلانين ، والتعرض الزائد يؤدي إلى حرق الجلد .
- (6) البهاق : تغير في صبغة الجلد لأسباب عديدة منها اضطراب في إفراز صبغة الميلانين المرتبط بوظيفة الكبد .
- (7) الفطريات : تصيب أنواع عديدة من الفطريات الجلد وتكون عادة إما على شكل بقع بيضاء أو تجمعات تشبه الشامات غير منتظمة ، وتصيب عادة مناطق تحت الإبط و ما بين الساقين والرقبة، وما بين أصابع القدم.



(8) الكلف: تغير في لون الجلد قد يصاحب فترة الحمل أو بسبب أمراض كبدية .



شكل (102) حرقه الجلد وأحمراره بسبب أشعة الشمس. للأطلاع.



شكل (103) البُراعم الذوقية في اللسان. للأطلاع.

2- حساسة الذوق Taste sense

للسان أهمية كبرى في حياة الإنسان، فلو افترضنا أن الإنسان لا يميز بين طعم الملح والسكر وأنه مصاب بارتفاع ضغط الدم وهو يتناول الملح دون تحديد طعمه ماذا سيحصل له؟ لا شك أن ضغطه سيرتفع نتيجة لذلك. وربما سيؤدي هذا إلى موته. إذن فلحاسة الذوق أهمية كبرى في جسم الإنسان لما تؤديه من فائدة كبرى في بقاءه واستمرار وجوده . والحس في الذوق يتركز في خلايا حسية تسمى **بُراعم الذوق** منتشرة في مناطق مختلفة على اللسان كما في الشكل (103) والتي تتصل باللياف حسية توصلها إلى الدماغ. وهذه البُراعم هي:

(1) بُراعم الحلاوة.

(2) بُراعم الحموضة.

(3) بُراعم الملوحة.

(4) بُراعم المرارة.



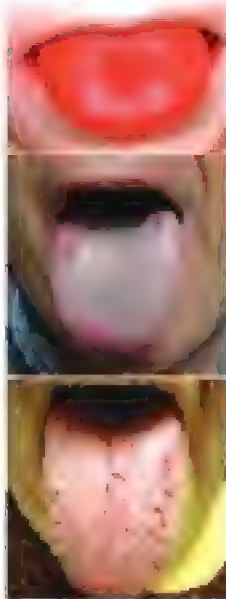
فقرى أن البراعم التي تتخصص الحلاوة موجودة في مقدمة اللسان، وكذلك براعم الملوحة أما براعم الحموضة فموقعها على جوانب اللسان، وتقع براعم المرارة في مؤخرة اللسان.

فكر معي !

لو فقد الإنسان حاسة الذوق، كيف سيؤثر ذلك على حياته؟

ماذا سيحصل لك لو فقدت الإحساس في أصابع يديك؟ هل سيؤثر ذلك على معيشتك؟ نعم ☐ لا ☐ لماذا؟

صحة الفم واللسان



(1) تتأثر البراعم الذوقية كثيراً بصحة الإنسان والإصابة ببعض الأمراض الجرثومية والفطريات لاحظ شكل (104) والتهابات الفم والأسنان واللوزتين وفرف اللثة.

(2) تناول الكحول وتسخين السكاكر والعادات السيئة مثل عد الأوراق النقدية ولصق الأوراق باللسان ووضع الأقلام في الفم وتناول المشروبات الساخنة جداً أو الباردة جداً وغير ذلك من العادات السيئة التي يجب تجنبها .

(3) وضع الأطفال للقطع المعدنية والألعاب والخرز وغيرها في الفم .

(4) تؤدي بعض الأمراض والالتهابات إلى تشقق اللسان وتغير لونه إلى اللون الأحمر القرمزي كما في مرض **الحُمى القرمزية** Scarlet fever وأحياناً يخرج منه الدم وذلك بسبب نمو أنواع من الفطريات التي تؤدي إلى التأثير على براعم الذوق وفقدانها لعملها وقتياً.

شكل (104) التهابات اللسان .

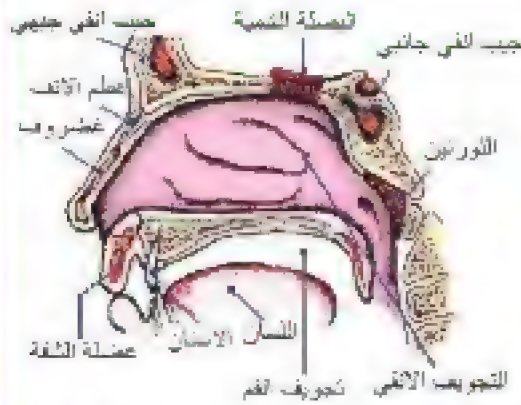
عزيزي الطالب: أُنشِط

تسبب الحروق ضرراً كبيراً لجسد الإنسان مما يؤدي إلى تشوهات دائمية أو تؤدي الحروق إلى تلف وظيفة الأوعية والأعصاب والشرابيين والأوردة والأوعية الدموية الشعرية فيها مما تسبب الحروق من الدرجة الثالثة وفاة الإنسان.



3-حاسة الشم Olfactory sense

بالرغم من أن الأنف هو الفتحة الخارجية للجهاز التنفسي، إلا أن للأنف أهمية أساسية في تحديد روائح المواد المختلفة التي تتسلها **الشفرعات الدقيقة للخلايا العصبية المنتشرة في الغشاء المخاطي المبطن للأنف**. تقوم هذه الخلايا بالنقاط الروائح المختلفة وإرسالها **إلى الدماغ** الذي يقوم بتفسيرها بناء على المخزون من المعلومات لديه فيتم التمييز بين رائحة عطر الورد ورائحة الدخان والأكل وغيرها، فيتعرف الدماغ عليها فوراً ثم يشار إلى إرجاع الجواب على الرسالة المستلمة.



شكل (105) التركيب الداخلي للأنف للاطلاع

صحة الأنف وحاسة الشم

إن العناية بحاسة الشم وصحة الأنف يجب أن تكون من خلال عادات سليمة يقوم بها الشخص بصورة يومية وتلقائية، فسلامة الأنف تعني سلامة المجرى التنفسي الخارجي، وتتم المحافظة على حاسة الشم من خلال مبادئ:

(1) عدم استخدام مناديل الآخرين وكذلك عدم استعمال اليد في مسح الأنف.

(2) في حالة الإصابة بالأنفلونزا لابد من استخدام مناديل نظيفة وعند العطس يجب وضع المنديل على الأنف، وفي الأيام المغيرة.

(3) أن الأشخاص الذين يتعرضون في عملهم للمواد الكيميائية أو سمكة وصيغ السيارات وغيرها غالبا ما تتأثر حاسة الشم لديهم سلبا.

(4) الابتعاد عن التدخين لما يوجد به من مواد تشعل القطران وغازات سامة تؤثر على المجرى التنفسي.

الجيوب الأنفية Sinus

هي تجاويف موجودة في عظام الجمجمة ومواقعها هي:

- (1) الجيوب الجبهية Frontal sinus
- (2) الجيوب الفكسية Maxillary sinus
- (3) على جانبي الأنف Ethmoid sinus



شكل (106) موقع الجيوب الأنفية للاطلاع



شكل (107) التهاب الجيوب الأنفية للاطلاع





شكل (108) العطاس . للاطلاع

يمكن أن تلتهم الجيوب الأنفية، ويكون الالتهاب

مصحوباً بصداع شديد ورشح شديد متقطع أحياناً،
وتنزل المواد القحية إلى البلعوم مسببة التهابه أيضاً .

أسباب التهاب الجيوب الأنفية Sinusitis :

- (1) استنشاق حبوب الطلع في موسم الربيع.
- (2) التعرض لتيار هواء بارد .
- (3) الغبار والأتربة الموجودة في الهواء . ولاسيما في أيام
الغبار .

(4) التعرض لرذاذ الأصباغ وأبخرة الحوامض والقواعد الكيميائية .
(5) التدخين.

(6) الإصابة ببعض الأمراض مثل الأنفلونزا والتهاب المجاري التنفسية والتهاب بطانة الفم .

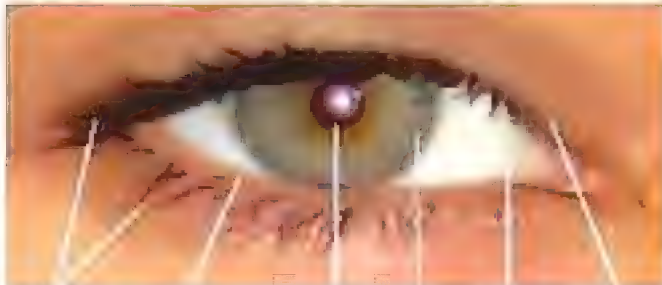
العطاس Sneeze

عملية خروج تيار الهواء بسرعة قصوى من الأنف بين فترة وأخرى مسببة تنظيف المجاري
التنفسية . تزداد عملية العطاس عند استنشاق بعض الروائح والعطور أكثر من غيرها .
والعطاس أهم أعراض الزكام والأنفلونزا . يجب وضع منديل عند العطاس وعند عدم وجود
منديل يمكن العطاس على مرفق اليد لتفادي انتشار الرذاذ وإصابة الآخرين بالمرض
خصوصاً في ظروف انتشار الأمراض والأوبئة ومنها مرض أنفلونزا الخنازير .

نشاط

- هل سبق لك وإن أصبت بالزكام ؟ هل كان بإسكاتك شم الروائح المختلفة ؟ نعم ☐ لا ☐ لماذا؟
- هل جميع الناس لهم نفس القابلية على الشم ؟ نعم ☐ لا ☐ لماذا؟

4- حاسة البصر Vision sense



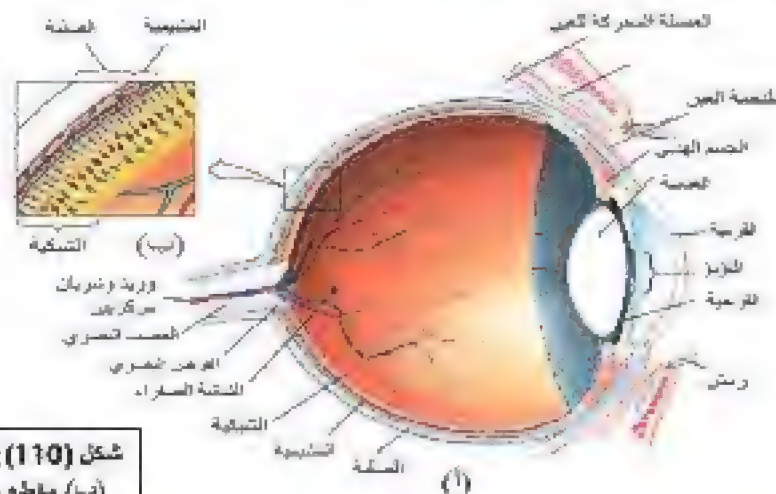
شكل (109) المظهر الخارجي للعين . للاطلاع

العين هي أحد أهم الوسائل التي حياها الله للإنسان
ليرى ما يحيط به ويمكنه من معرفة المفيد والضار
له، فلا يمكن للإنسان على وجه التحديد العيش
والانتقال والعمل لو كان فاقداً للبصر. إن نعمة
البصر والبصيرة لدى الإنسان ساعدته على تجاوز
هذا التطور الكبير في الحياة.



تركيب العين

العين تركيب شبه كروي قطره قرابة (3سم) مسطحة قليلا من الأمام موجودة في ما يسمى بالمحاجر محاطة بمادة شمعية وتقوم ست عضلات بتحريكها لمختلف الاتجاهات مما يسهل الإبصار . ويحيط بها من الأعلى والأسفل جفنان مبطنان بغشاء رقيق يسمى منضمة العين (الملتحمة) وتتصل بالعين غدة دمعية لترطيب العين وإزالة الشوائب والأثرية التي قد تدخل إليها .



شكل (110): (أ) تركيب العين.
(ب) مقطع كبير لطبقات العين.

مكونات كرة العين

1- الطبقة الخارجية وتسمى الطبقة الصلبة وجزؤها المحدب الأمامي يسمى القرنية cornea

وهي تستل بياض العين .

2- **الطبقة الوسطى** تسمى **المشيمية** تنتشر فيها الأوعية الدموية الشعرية. والجزء الأوسط منها يسمى القزحية، وهي الجزء الملون من العين، وفي وسطها توجد فتحة صغيرة تسمى البؤبؤ، تتحكم بقطر فتحة عضلات صغيرة جدا تسمح بمرور حزمة ضوئية محددة، وخلف البؤبؤ، تقع العدسة وهي جزء شفاف جانبي الداخلي أكثر تحديدا من السطح الخارجي، ووظيفته تنظيم الحزمة الضوئية المارة من خلاله.

3- الطبقة الداخلية وتدعى الشبكية : تبطن الجزء الداخلي من العين بفتقرعات العصب البصري . وتكون الفتقرعات في الجانب الخلفي أكثر من الجانب الأمامي . وفي وسطها من المؤخرة تقع الشبكية الصفراء وهي منطقة حساسة جدا للضوء ويقع أسفلها على بعد 6 ملم المنطقة العمياء والتي يكون فيها اتصال العصب البصري بالعين . إن الأجزاء الحساسة لاستقبال الأشعة الساقطة على الشبكية تكون مؤلفة من تراكيب حسية على هيئة عصي و مخاريط .

سوانح العين الداخلية

1- المنطقة الواقعة أمام العنصة تسمى **الرداهة** الأمامية مملوءة بصنائل يشبه اللُف يسمى **النسائل** الخائفة.

2- المنطقة الواقعة خلف العدسة تسمى **الرؤية الخلفية** وهي ملوثة بمسائل يسمى **السليل الزجاجي**.



Vision الإبصار

تشبه عملية الإبصار في العين ، عمل آلة التصوير كثيرا . ومبدأ عمل العين هو الآتي:

- 1) تجمع الضوء الساقط على العين و توجيهه إلى الشبكية .
- 2) تقوم الأجسام الحسية على الشبكية بإرسال ما تلتقطه عن طريق العصب البصري إلى الدماغ (الفص البصري) والذي يقوم بتجميعها وترتيبها ، فتبدو الصورة مشابهة للطبيعة .

أمراض البصر

- 1- قصر البصر: يرى الشخص المصاب بقصر البصر الأجسام البعيدة عنه غير واضحة في حين أنها واضحة بالنسبة إلى الأشخاص الطبيعيين. والسبب في ذلك يعود إلى زيادة تحدب عدسات العين وتحذب القرنية و طول كرة العين. ما يؤدي إلى تكوّن الصورة أمام الشبكية، و لمعالجة الخلل تستعمل عدسات مقعرة (مفرقة للأشعة) وهو من أمراض العيون الشائعة في السن المبكرة.
- 2- بعد البصر : لا يستطيع الشخص المصاب ببعد البصر من رؤية الكتلية بوضوح وذلك بسبب قلة تحدب عدسة العين وقرنتها و لذلك تكون كرة العين قصيرة و تقع الصورة المتكونة خلف شبكية العين.



شكل (111) الاستجماتيزم للاطلاع.



شكل (112) العالم دوتدرس مكتشف الاستجماتيزم للاطلاع.

- 3- انحراف البصر (الاستجماتيزم): اكتشف العالم الألماني فرانسيكاس دوتدرس (1818-1889 م) مرض الاستجماتيزم. تكون عملية تكوّن العين غير منتظمة ولا يستطيع الشخص المصاب من تمييز الأشعة المعتمدة مع بعضها (الأفقية والعمودية) فإحداها تقع على الشبكية والأخرى أمامها، تستعمل لمعالجة المرض نظارات تحتوي على عدسات خاصة.
- 4- الحول : هو خلل ولادي في العضلات المحركة للعين مما يؤدي إلى عدم التناظر في وضع كرة العين الطبيعي ويزال بعملية جراحية .





شكل (113) فحص البصر بالحاسوب (للاطلاع).

فكر معي!

أيهما أكثر أهمية للإنسان البصر أم السمع ؟

نشاط

تضع بعض النظارات عدسات لاصقة ملونة للعين، هل تزيد ذلك نعم ☐ لا ☐ لماذا ؟

التهابات العين الجرثومية

1- التراخوما أو الرمد الحبيبي : مرض سببه جرثومي (تسببه بكتريا الكلاميديا)، وهو منتشر في العراق.

الأعراض Symptoms

- 1) تحسس شديد للضوء وحرقة وأدماخ العينين.
- 2) ظهور حبيبات صغيرة جدا على البطانة الداخلية للعين تسبب شعور المريض بوجود خدوش مثل الرمل في العين.



شكل (114) التراخوما (للاطلاع).

العلاج Remedy

مراجعة الطبيب لأخذ العلاج اللازم.

الوقاية Prevention

- 1) النظافة الشخصية المستمرة وغسل الوجه بالماء والصابون يوميا.
- 2) عدم استعمال مناشف و مناديل الأشخاص الآخرين لأنها تسهل طريقة للإصابة.
- 3) القضاء على الذباب الذي يعد الناقل الأساسي لكثير من الأمراض ولاسيما التراخوما وخصوصا في الأجواء الحارة كجو العراق حيث تزداد وتيرة نشاط الجراثيم بارتفاع درجة الحرارة.

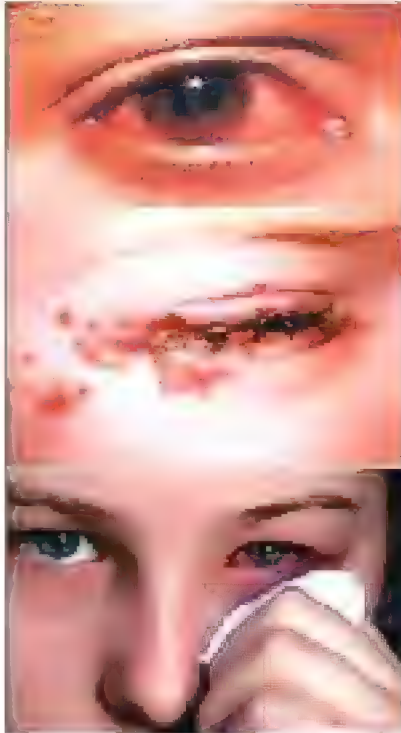


2-الرمم الصديدي (القريح الأبيض)

مرض ينتشر بين الأطفال في العراق في فصل الصيف وينقله الذباب والأدوات الملوثة بجراثيم المريض إلى شخص آخر وبين أطفال الأسرة الواحدة.

Symptoms **الأعراض**

- (1) التهاب منضمة العين (الملتحمة) ونزول قيح أبيض عند فتح عين الطفل .
- (2) ألم شديد وعدم مقدرة الطفل على فتح عينه والروية .
- (3) قد يصاب به الأطفال حديثي الولادة بسبب عدم النظافة.

Remedy **العلاج**

- (1) مراجعة الطبيب لأخذ العلاج اللازم.
- (2) غسل العينين بالماء الدافئ وفتحها من حين إلى آخر لخروج المواد القحجية .
- (3) غسل يدي الأم جيداً بعد غسل عين طفلها كي لا تسبب العدوى للعين الأخرى أو إخوانه الآخرين.
- (4) استعمال المناديل الورقية (الكليנקس) أو الشاش أو القطن الطبي المعقم لمسح المواد القحجية من عين لطفل.

Prevention **الوقاية**

- (1) القضاء على الذباب الناقل الرئيس للمرض.
- (2) وضع قطرات معقمة في عين الطفل حال ولادته.
- (3) عزل الطفل المريض عن إخوانه الآخرين.
- (4) غسل الطفل لوجهه يوميا وعدم استعمال مناديل وملابس الآخرين.

شكل (115) رمد الصديدي (تلاطاع).





شكل (116) العدسات اللاصقة .

العدسات اللاصقة :

شاعت في السنين الماضية ظاهرة استخدام العدسات اللاصقة للعيون والتي تستعمل عادة لغرض الزينة ، وفي حالة عدم نظافتها وسوء وضعها فلأنها تشكل خطراً على صاحبها ، وقد يكون من المناسب عدم استخدامها لان ذلك اسلم طريق للمحافظة على نعمة البصر (شكل 116) .

كيفية المحافظة على العين والإبصار

- (1) عدم الجلوس فترة طويلة أمام الحاسبة أو التلفزيون، وعدم الإكثار من استعمال الهاتف النقال واللعب به.
- (2) يجب على الطالب خلال فترة الامتحانات أن يريح عينيه من القراءة على أن لا تكون فترة الراحة التي يأخذها للجلوس أمام التلفزيون لأن ذلك سوف يزيد من إجهاد عينه بدلا من إراحته.
- (3) الحماية من أشعة الشمس ووضع النظارات الشمسية خلال أيام الصيف المشمسة .
- (4) عدم لمس أو دحك العين باليد ولا سيما خلال العمل وخاصة أعمال الصيغ والورش الكهربائية.
- (5) وضع قناع واق للذين يعملون بالحديد واللحام وتجنب الضوء الساطع .
- (6) عدم الإكثار من وضع الأصباغ والملونات الأخرى على العين بالنسبة الى النساء حيث يؤدي ذلك إلى الأضرار بها بدلا من تجميلها.
- (7) الابتعاد عن وضع العدسات اللاصقة التي تسبب الأذى الكبير والتهاب ملتحمة العين بشدة.
- (8) الانتباه الجيد عند لعب الرياضة ولاسيما ممارسة الرياضة العنيفة مثل الملاكمة.
- (9) تقادي شرب الماء بكميات كبيرة عند العطش بعد قطع مسافة طويلة أو العمل في أيام الصيف و شرب الماء قليلا ثم شرب ما يكفي بعد عشر دقائق لان شرب الماء بكميات كبيرة دفعة واحدة هو خطر مؤكد على سلامة البصر لما يسببه من ارتفاع مفاجئ للضغط فيها.

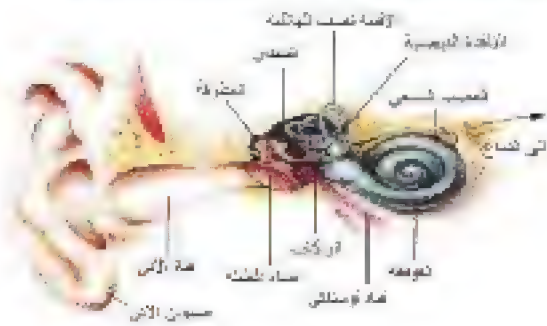
فكر معي

احفظ وضعك دائما شرب الماء بكميات كبيرة من قبل الشخص الذي كان يركض أو يسير أو يعمل لفترة طويلة ؟
هل إن ضغط العين يختلف عن ضغط الجسم ؟





شكل (117) المظهر الخارجي للأذن للاطلاع.



شكل (118) التركيب الداخلي للأذن للاطلاع.

2- **الأذن الوسطى**: تجويف غير منتظم يوجد في عظم الصدغ، جانبه الخارجي مسدود بغشاء الطبلة وطرفه الداخلي متصل بالأذن الداخلية عن طريق فتحتي النافذة المستديرة وفتحة النافذة البيضیة. وهما مغطتان بغشائين رقيقين. كما وتتصل بالأذن الوسطى قناة أوستاكي التي تربط الأذن الوسطى مع أعلى البلعوم لمعادلة الضغط الواقع على غشاء الطبلة. أما تجويف الأذن الوسطى ففيه ثلاثة عظام مرتبة بصورة خاصة من جهة الطبلة كما يأتي:



شكل (119) العالم الإيطالي أوستاكي.

3- **الأذن الداخلية** وتتألف من:

1- **القوقع**: هو تركيب حلزوني مكون من جزء عظمي يسمى **التيه العظمي** يليه تركيب غشائي يسمى **التيه الغشائي** وبين التيهين يوجد سائل يسمى اللف الخارجي، ينقل الصوت من النافذة البيضیة إلى سائل آخر يسمى اللف الداخلي الذي يقوم بنقل الصوت إلى المستلزمات الحسية العصبية فالعصب السمعي إلى الدماغ.

5- حاسة السمع Hearing sense

الأذن Ear هي عضو حسي مهم ومعقد التركيب يوفر مع أعضاء الحس الأخرى قابلية عالية للإنسان على التكيف مع حياته واستمرار بقائه.

تركيب الأذن

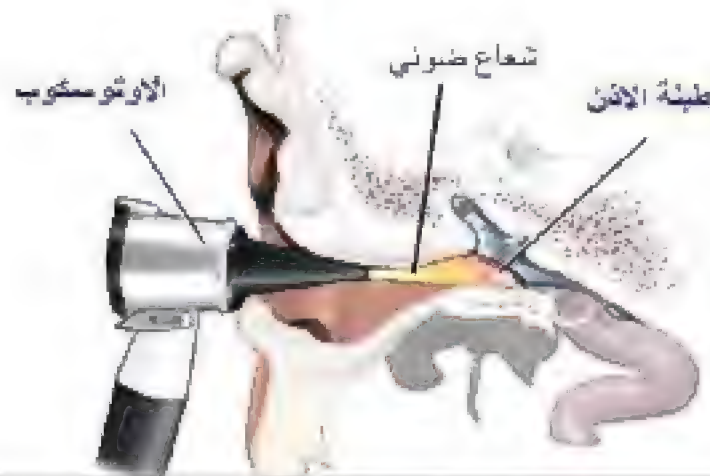
1- **الأذن الخارجية**: تتألف من جزء غضروفي متسع يسمى **الصیوان** في قاعدته بضع شعيرات، وهي تكون بداية القناة السمعية، ولها خلايا إفرازية تقوم بإفراز مادة شمعية لوقاية الأذن من الشوائب الخارجية التي تعلق بها، تنتهي القناة من الداخل بالأذن الوسطى والتي يغطي فتحتها الداخلية غشاء الطبلة.



ب- **القنوات الهلالية** : هي تجاويف لثلاث اقنية تقع في مستويات مختلفة (متعامدة) تشبه أنابيب مقوسة الشكل موجودة في الأذن الداخلية فيها لمف وخلايا حسية مهدبة ، تتصل بتجاويف القوقعة وظيفتها المحافظة على توازن جسم الإنسان .

آلية عملية السمع Hearing Mechanism

- 1- يقوم صيوان الأذن بجمع الموجات الصوتية.
- 2- تنتقل الموجات الصوتية في قناة السمع.
- 3- يهتز غشاء الطبلية حيث تتحرك عظام الأذن الوسطى (المطرقة والسندان والركاب).
- 4- اهتزاز عظم الركاب يؤدي إلى اهتزاز اللمف الخارجي ثم اللمف الداخلي و بعد ذلك إلى الأوتار السمعية ثم إلى أعضاء الاستقبال.
- 5- يقوم العصب السمعي بنقل الإيعاز العصبي (الاهتزازات) إلى المراكز السمعية في المخ، والتي تتحول إلى دلالات معينة يفسرها الدماغ .



شكل (120) جهاز فحص الأذن (الأوتوسكوب). للاطلاع.



بعض الأمراض الأذن

- 1- **التهاب الأذن** تدخل الجراثيم إلى الأذن عن طريق الهواء والماء أو عن طريق إدخال الأجسام الصلبة مثل الأقلام والأجسام الصلبة الأخرى. مسببة جميعها التهاب جدار قناة السمع وغشاء الطبلة ومن الممكن أن تلتهم الأذن الوسطى والداخلية وقد يسبب ذلك فقدان السمع .
- 2- **انسداد قناة أوستاكي** : قد تتسد قناة أوستاكي بسبب المواد الناتجة من الرشح أو التهاب الأنف والبلعوم مسببة عدم توازن الضغط على جانيها، مما يؤدي إلى التأثير على قلة اهتزازها وضعف السمع وقتها.
- 3- **تمزق غشاء الطبلة** : ينتج هذا التمزق غالبا بسبب أصوات الانفجارات القوية ، مثل صوت انفجار القذائف وأحيانا إطلاق النار القريب، واختراق الطائرات لحاجز الصوت ، والعضاء العالية من وسائل النقل ، ومنبهات وسائل النقل وغيرها، لذا يطلب من الأشخاص الذين يتعرضون لمثل هذه الأصوات إلى فتح أفواههم لغرض معادلة الضغط على غشاء الطبلة من الجانبين .
- 4- **التهاب الأذن الداخلية** ينتج هذا الالتهاب بسبب الحمى أو بعض الجراثيم مما يؤدي إلى فقدان توازن الإنسان وسقوطه على الأرض.
- 5- **الشيخوخة** غالبا ما يعاني الأشخاص المسنين من ضعف السمع و هنا يمكن تزويدهم بسماعات خاصة تؤدي إلى تحسين سمعهم .
- 6- **التدخين** : من الأسباب التي تؤدي إلى ضعف حاسة السمع هو الإدمان على التدخين وما يفرزه من مواد ضارة ومنها القطران .
- 7- **السماعة** استخدام سماعة الموبايل والمسجلات وانتقالها من إنش شخص إلى آخر تسبب التهابات مختلفة للأذن .

فكر معي!

هل تزداد فعالية حاسة السمع بزيادة حجم صيوان الأذن ؟ نعم ☐ لا ☐ لماذا؟

مراجعة الفصل العاشر

اختر معلوماتك

1. عرف المفاهيم الآتية: الجيوب الأنفية، العظام، القرنية، المشيمية، قناة أوسناكي.
2. وضح أهمية الإحساس الجلدي.
3. اشرح كيف تتم عملية الشم.
4. وضح تركيب العين.
5. قارن بين أمراض قصر وبعد البصر.
6. إذا عرض عليك شخصان أحدهما مصاب بالترأخوما والآخر مصاب بالرمم الصليدي، كيف تميز بينهما؟

تحقق من فهمك

اختر الإجابة الصحيحة للعبارة الآتية:

1. إذا تقارنت قطعة حلوى فإن أكثر الخلايا الحسية التي ستتأثر في اللسان هي التي تقع في :
 أ. الجوانب ☐ ب. المؤخرة ☐ ج. المقدمة ☐ د. الوسط ☐ .
2. تعمل الغدد الدمعية في العين على :
 أ. تسهيل إغماض العين ☐ ب. منع دخول الأشعة القوية ☐ ج. توضيح الرؤية د. ترطيب العين ☐ .
3. جزء العين الملون هو :
 أ. القرنية ☐ ب. الشبكية ☐ ج. العدسة ☐ د. البؤبؤ ☐ .
4. تأتي الأساية بالحراف البصري سبب :
 أ. زيادة تحدب عدسة العين ☐ ب. زيادة تحدب القرنية ☐ ج. زيادة طول كرة العين ☐ . د. تكور العين غير المنتظم ☐ .

فسر العبارة الآتية :

1. إفراز مادة شمعية في قناة السمع.
 2. تتركز الخلايا الحسية في الأصابع أكثر من مناطق الجسم الأخرى.
- صحح العبارة الآتية إن وجد فيها خطأ :
1. يوجد السائل الزجاجي في الردهة الخلفية الواقعة أمام العدسة .
 2. تتلخص آلية السمع كالآتي: من صيوان الإذن إلى قناة السمع ثم غشاء الطبلة يليه المطرقة ومنها إلى السندان بعده اللف الخارجي ثم اللف الداخلي ثلثه الأوتار السمعية فأعضاء الاستقبال فالعصب السمعي ثم العواكر السمعية انتهاء بالمخ.



تم مهاراتك

1. ارسم اللسان وحدد عليه مناطق براعم التذوق.
2. ارسم مخطط يوضح كل من تراكيب العين والأذن.
3. حاول ان تتفحص عين خروف وتسجل ملاحظتك.
4. قم بزيارة عيادة احد الأطباء المختصين بالأذن و سجل عدد المصابين و أنواع الإصابة و أعمارهم و وظائفهم و اكتب تقريراً بالنتائج وناقشه في الصف مع زملائك و بحضور مدرستك .



عزيزتي الطالبة ... عزيزي الطالب
ابتعد عن التدخين فإنه يضر بصحتك.



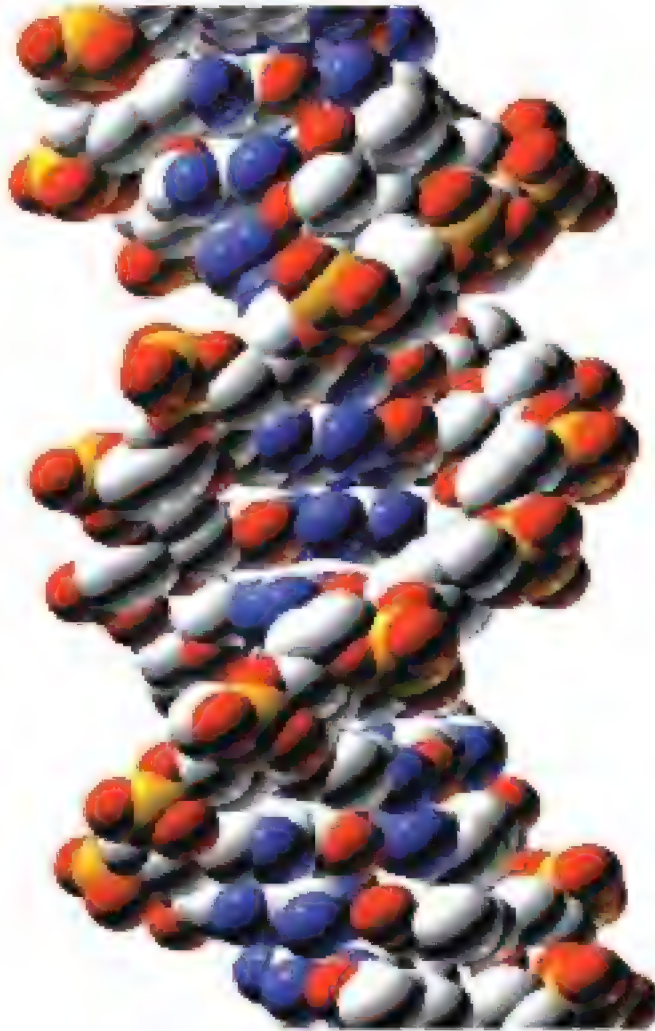
الفصل الحادي عشر

الإفراز

Secretion

المحتوى:

- مقدمة.
- تصنيف الغدد.
- مراجعة الفصل.



مؤشرات الأداء

عزيزي الطالب : بعد الانتهاء من دراسة الفصل نأمل أن تكون قادراً على أن :

- تعرف بأسلوبك الخاص المفاهيم الاتية : الإفراز ، الإخراج ، الإنزيمات ، الهرمونات.
- توضح الفرق بين الغدد ذات الإفراز الداخلي والخارجي.
- تعلق أهمية الصوت عند بعض الرجال.
- تعلق ظهور شعر كثيف في وجه بعض النساء.
- تصف الغدة النخامية.
- تعدد وظائف الغدة النخامية .
- تعلق اضطراب عمل الغدة الدرقية .
- تشرح نتائج نقص أو زيادة إفراز هورمون الثايروكسين على الإنسان.
- تصف الغدة الكظرية.
- توضح وظائف الغدة الكظرية .
- تقدر عظمة الخالق عز وجل وحكمته في صنع الغدد.
- تثمن دور الباحثين والأطباء في العمل على تخفيف معاناة المرضى.
- تكتب تقريراً عن بعض الحالات المرضية التي تصيب الإنسان بسبب اضطراب عمل الغدد.



مقدمة

نقد رأينا أن جسم الإنسان هو في غاية التعقيد والتركيب ، وبقدر ما هو معقد التركيب إلا أن عمله منظم . وعلى هذا الأساس ، ولكي يكون هناك تنسيق إضافي لعمله ، لابد من وجود مواد تنظم هذا العمل . تُفرز هذه المواد من غدد خاصة لتنظيم طول الإنسان ، لمثلاً ليس من المعقول أن لا توجد حدود لطول الإنسان . وأن لا تكون هناك سيطرة على معدل النمو وغيرها . وهذه أمور في غاية الأهمية لبقاء الإنسان واستمراره في الإنجاب للمحافظة على نوعه من الانقراض . لذلك وجدت الغدد الجسمية مثل الغابية والدرقية والكظرية وغيرها . وتتميز عملية الإفراز من عملية أخرى داخل الجسم هي الإخراج .

الإخراج : عملية طرح مواد ضارة من الجسم ناتجة من لعمليات الحيوية إلى الخارج مثل ثاني أكسيد الكربون والعرق والبول والغازات .

الإفراز : عملية تكوين مواد معينة مفيدة جداً للجسم ومعقدة التركيب في غدد خاصة داخل الجسم تقوم بتنظيم لعمليات الجسم المختلفة .

المواد الإفرازية داخل جسم الإنسان تقسم إلى مجموعتين حسب طبيعة عملها و طريقة إفرازها خارج الغدة وهي :

الإنزيمات : مواد عضوية (بروتينية) معقدة يكونها الجسم في غدد خاصة ، وظيفتها المساعدة في انجاز وظائف الجسم المختلفة مثل الهضم وإفراز اللعاب .

الهورمونات : مواد عضوية معقدة التركيب يكونها الجسم في غدد خاصة وظيفتها تنظيم عمل الجسم و يكون إفرازها داخلها ، أي إلى الدم مباشرة مثل الثايروكسين الذي يفرز من الغدة الدرقية والأدرينالين الذي يفرز من الغدتين الكظريتين والهورمونات الجنسية من المبايض والخصيتين والهورمونات المسيطرة على نمو العظام من الغدة النخامية .

الغدة The gland

هي تركيب خلوي متخصص في إفراز مواد مهمة للإنسان .

تصنيف الغدد :

ويمكن تقسيمها على أساس طريقة إفرازها إلى :

1- غدد ذات إفراز خارجي Exocrine كالغدد الغابية .

غدد تقوم بإفراز موادها لخارج الدم أو اللعاب مثل الغدد الغابية والإنزيمات الهاضمة في المعدة والأمعاء والغدد العرقية والغدد الدهنية عند قواعد الشعر .



(2) عدد مختلفة لها إفراز داخلي وإفراز خارجي وهي:

المبيضان

المبيض في جسم المرأة هو عدة مختلفة تقوم بإفراز نوعين من الإفرازات هي:

- 1- الإفراز الخارجي: هو إنتاج البويضات .
- 2- الإفراز الداخلي: إفراز هورمونات تعمل على إظهار الصفات الجنسية الأنثوية الثانوية في جسم المرأة مثل قلة الشعر في جسمها و نعومة الصوت وظهور الغدد اللينة (الثديين). إن أي خلل في إفرازها يؤدي إلى ظهور الصفات الذكرية الثانوية لدى المرأة .

الخصيتان Testes

هما غدتان ذكريان تقومان بإفراز نوعين من الإفرازات هما:

- 1- الإفراز الخارجي: يتمثل بتكوين النطف .
- 2- الإفراز الداخلي: تكوين هورمونات مسؤولة عن إظهار الصفات الذكرية الثانوية مثل خشونة الصوت وكثافة الشعر ، وأي قلة في إفرازها يؤدي إلى ظهور الصفات الأنثوية الثانوية .

البنكرياس Pancreas : عدة لها إفرازات خارجية متمثلة بالإنزيمات الهاضمة أما الإفراز الداخلي فهو

إفراز هورموني داخلي متمثل بالأنسولين يفرز من كتل خلوية متجمعة فيها سميت جزر لانكرهانز

نسبة إلى أسم العالم الألماني بول لانكرهانز الذي اكتشفها في عام 1869م.

(3) عدد ذات إفراز داخلي الغدد الصم Endocrine يكون إفرازها للدم بدون الحاجة لأوعية وتسمى

الغدد الصم مثل الغدة الدرقية التي تقوم بإفراز الهرمونات المنظمة لعمل الجسم .

الغدة النخامية :

عدة تقع أسفل الدماغ لا يتجاوز قطرها 1 سم محاطة بغشاء له فتحة يمتد منها ساق الغدة مؤلفة من فص

أمامي أصفر و فص خلفي أبيض .

وظيفة الغدة النخامية إفراز مجموعة من الهرمونات المنظمة لعمل الجسم :



إفرازات الغص الأمامي هي :

- هورمون محفز للنمو : إفراز هرموني مهم للجسم مسؤول عن نمو وتنسيق الجسم وقتلته تؤدي إلى أن يصبح الإنسان قزما و كثرته تؤدي إلى تضخم جسمه كثيرا و ذلك خلال فترة نموه وبعد البلوغ قد يؤدي ذلك إلى نمو غير طبيعي في حجم العظام .

- هورمون منظم لعمل الغدة الدرقية.

إفرازات الغص الخلفي الأبيض هي:

- هورمونات معجلة لتقلص الرحم عند الولادة.
- هورمون منظم لضغط الدم في الجسم ومنظم لإعادة امتصاص الماء من النخيلت اليولية في الكلية.

• الغدة الدرقية (الثايرويدية) Thyroid gland

✓ تقع هذه الغدة أسفل الحنجرة مباشرة (شكل 121).

✓ مكونة من فصين ، فص أيسر وفص أيمن بينهما رابطه يسمى البرزخ وهناك

فص ثالث علوي يسمى الغص الهرمي (شكل 122).

تتخصص وظيفتها في إفراز هورمون **الثايروكسين** المهم للجسم في تنظيم فعاليات

الجسم المختلفة .وقد تعاني الغدة اضطرابا في عملها قد يكون عائدا إما إلى نقص أو زيادة الثايروكسين المفرز منها ،إن نقص الثايروكسين المفرز يمكن إرجاعه إلى سببين هما :

- 1- ضمور الغدة الدرقية.
- 2- قلة فعالية الغدة الدرقية بسبب نقص اليود في الجسم ،مما يدفع بالغدة الدرقية إلى التضخم للتعويض عن هذا النقص.

يترتب على نقص الثايروكسين المفرز أعراض مختلفة منها ما يأتي :

1- قلة في التمثيل الغذائي.

2- قلة في عدد ضربات القلب وانخفاض في درجة حرارة الجسم .

أما زيادة الثايروكسين المفرز فيمكن إرجاعه إلى:

1- زيادة حجم الغدة الدرقية.

2- زيادة فعالية الغدة الدرقية.

يترتب على زيادة الثايروكسين المفرز أعراض منها:

1- زيادة معدل التمثيل الغذائي .



شكل (121) موقع الغدة الدرقية .



شكل (122) فصوص الغدة الدرقية.



2-زيادة في عدد ضربات القلب.

3-ارتفاع ضغط الدم.

4-ضمور العضلات الإرادية (الهيكالية).

نشاط I-11

أي الأغذية التي يجب تناولها باستمرار كي نحافظ على الغدة الدرقية بصورة طبيعية؟

• الغدتان الكظريتان (الادرينالية)

غدتان هرميتا الشكل تقعان فوق الكلية، تتكون الغدة الواحدة من طبقتين خارجية صفراء تدعى القشرة و داخلية رمادية اللون تكون لب الغدة. ولكل من القشرة واللب وظائف مختلفة .

1-وظيفة قشرة الغدة الكظرية:

- إفراز الهرمونات المعدنية: تسيطر على التوازن المائي والملحي للجسم .
 - إفراز الهرمونات السكرية: تسيطر على تمثيل الكربوهيدرات في الجسم.
 - إفراز الهرمونات الجنسية: تسيطر على ظهور الصفات الجنسية في جسم الإنسان.
- إن توقف أو استئصال قشرة الغدة الكظرية بسبب انخفاض ضغط الدم والضعف العقلي وتلون الجلد باللون البرونزي وهذا ما يسمى مرض أديسون .

2-وظيفة لب الغدة الكظرية:

- إفراز هورمون يؤثر على زيادة فعالية ونشاط القلب وزيادة ضرباته في الحالات المفاجئة.
- المحافظة على ضغط الدم الطبيعي والتمثيل الغذائي الاعتيادي.

الغدد : تراكيب مختلفة الأشكال وظيفتها إفراز الهرمونات والإنزيمات، والتي تسهم في انتظام عمل الجسم ونموه وبقائه.

الغدد الصم: هي مجموع الغدد الموجودة في جسم الإنسان ، ويكون إفرازها داخلياً، أي أنه لا توجد لها فتحات إلى خارج الجسم.



مراجعة الفصل الحادي عشر

اختر معلوماتك

1. عرف المفاهيم الآتية: الإفراز، الإخراج، الإنزيمات، الهرمونات .
2. ما الفرق بين الغدد ذات الإفراز الداخلي والغدد ذات الإفراز الخارجي؟
3. عدد وظائف: الغدة النخامية، الغدة الكظرية.

اختر من فهمك

أختَر الإجابة الصحيحة للعبارات الآتية:

1. عند نقص إفراز هرمون الثايروكسين فإن الشخص يعاني من :
 أ. ضعف العضلات ☐ ب. جحوظ العين ☐ ج. قلة ضربات القلب ☐ د. ارتفاع ضغط الدم ☐
2. إذا حدث أي خلل في وظيفة لب الغدة الكظرية فسيؤثر ذلك على:
 أ. ظهور الصفات الجنسية ☐ ب. توازن الجسم المائي ☐ ج. توازن تمثيل الكربوهيدرات ☐
 د. المحافظة على ضغط الدم ☐
3. قد يضطرب عمل الغدة الدرقية نتيجة نقص في : أ. اليوتاسيوم ☐ ب. اليود ☐ ج. الصوديوم ☐
 د. الكالسيوم ☐

قمر العبارتين الآتيتين :

1. يعاني بعض الرجال من نغمة أصواتهم.
2. ظهور شعر كثيف في وجه بعض النساء.

صحح العبارتين الآتيتين إن وجد فيهما خطأ:

1. تقع الغدة النخامية وسط الدماغ، ومؤلفة من فصين أماميين وفصين خلفيين.
2. تقع الغدة الكظرية فوق الكلية وتكون هرمية الشكل ومكونة من طبقتين هما القشرة واللب.

تم مهاراتك

قم بزيارة إحدى المستشفيات وسجل عدد حالات الإصابة بأمراض الغدد وأعمار المصابين ووظائفهم، واكتب تقريراً وناقشه مع زملائك وبحضور مدرسك.



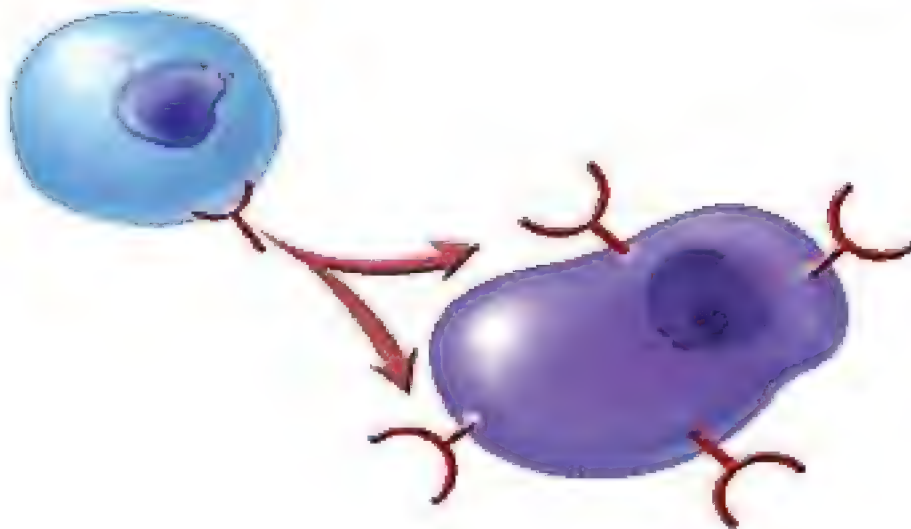
الفصل الثاني عشر

المناعة

Immunity

المحتوى :

- مقدمة.
- مفهوم المناعة.
- أنواع المناعة.
- المصوّل واللقاحات.
- متلازمة العوز المناعي المكتسب.
- نماذج من اللقاحات ضد الأمراض.
- انتشار الأمراض والأوبئة.
- مراجعة الفصل.



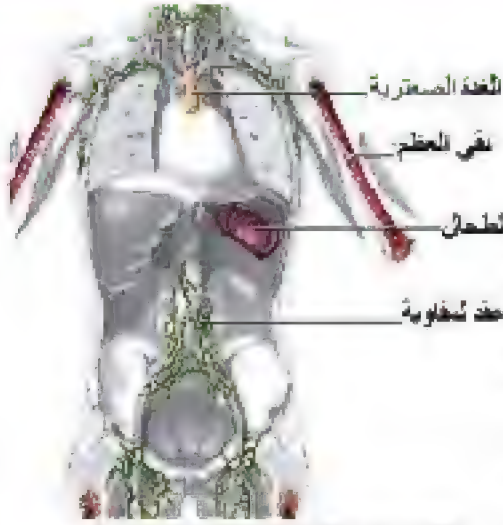
• مؤشرات الأداء

عزيزي الطالب : بعد الانتهاء من دراسة الفصل نأمل أن تكون قادرًا على أن:

- تعرف أسلوبك الخاص المفاهيم الآتية: المناعة الطبيعية، المناعة الاصطناعية، المصول، اللقاحات، الوباء، النفاذه.
- توضح أنواع المناعة.
- تشرح جوانب الاختلاف بين المناعة الإيجالية والمناعة السلبية.
- تبين أنواع اللقاحات.
- تشرح بعض الإجراءات للحد من انتشار الأمراض والأوبئة في مدينتك.
- تقوم دور المراكز الصحية في تلقيح الأطفال ضد الأمراض.
- تبين أعراض مرض الأيدز.
- تقدر نعمة الله وفضله عليك بنعمة الصحة.
- تتلم جهود الفرق الطبية الخاصة بلقاح الأطفال.
- تتصح العوامل بضرورة إجراء اللقاحات لأطفالهم.
- تتظم جدولا بأهم اللقاحات وتعرضه على مدرستك.
- تتابع جهود العلماء والباحثين في الحد من انتشار الأمراض والأوبئة.



مقدمة



شكل (123) الجهاز المناعي في الإنسان (للاطلاع).

إذا ما تعرض أي إنسان لجرح ما، أو أكل طعاما غير نظيف أو أصيب بالرشح والزكام أو بأمراض أخرى، فإن الباري تعالى قد منحه مقاومة ذاتية للجراثيم التي قد تدخل في جسمه وتؤدي إلى هلاكه ولا سيما أن الإنسان قديما لم يكن يمتلك المنازل الصحية ولا الأدوية ولا العقاقير ولا المصنول ولا اللقاحات المتوفرة حاليا والمتاحة في أغلب بقاع العالم هذه المقاومة تسمى بالمناعة والتي تعني قدرة الجسم على مقاومة بعض الأمراض والجراثيم التي تدخل إلى جسمه، ومن هنا فقد تنبه الإنسان إلى هذا الأمر ولاحظ أن هناك أموراً مختلفة تميز الناس عن بعضهم في مناعتهم للأمراض.

ومن أفضل الوسائل التي يمكن أن يتبعها أي شخص للمحافظة على جهازه المناعي: التغذية الجيدة والرياضة والراحة وعدم الاقتراب من التلخين والمواد المسكرة بأنواعها كافة.

الأجسام المضادة Antibodies : أحسام يكونها الجسم إما طبيعياً، أو نتيجة لتحفيز الجهاز المناعي فيه عن طريق اللقاحات، لمقاومة الجراثيم الداخلة إليه.

أنواع المناعة

1- المناعة الطبيعية: تلك المناعة الموجودة لدى الشخص تلقائياً في جسمه .

المناعة الطبيعية التي تكون لدى الإنسان ضد بعض الأمراض الحيوانية وبالعكس فالحوانات مناعة طبيعية لبعض أمراض الإنسان مع أن هناك أمراضاً مشتركة بين الإنسان والحيوان كالتفوتزا الخلزير والطيور وغيرها.

المناعة الوراثية : إن قسماً من الأفراد الذين ينحدرون من نفس الأسرة يكونون قادرين على تحمل العديد من الأمراض. أما الآخرين فهم أقل مقاومة من غيرهم للإصابة بنفس الأمراض بسبب التركيب الجيني لديهم.

المناعة الولادية: يكتسب الجنين والطفل الرضيع في الأشهر الأولى من ولادته المناعة اللازمة لكثير من الأمراض ومنها مثلاً الحصبة والجذري إلا أن هذه المناعة تتلاشى تدريجياً يتقدمه بالعمر من ذلك استوجب تلقيحه في هذا العمر مبكراً ضد الأمراض ومنها اللقاح الثلاثي .

المناعة المكتسبة : ربما يكتسب الإنسان المناعة من خلال دخول الجراثيم لجسمه بكمية قليلة ما يؤدي إلى تحفيز جهازه المناعي لتكوين أجسام مضادة أو الاحتمال الثاني أن تكون كمية الجراثيم الداخلة لجسمه كبيرة



وعند ذلك يصاب بالمرض وتتكون لديه المناعة ضد المرض والتي ربما تستمر لفترة قصيرة كالأنفلونزا أو قد تبقى طوال حياته كالمناعة ضد الجدري إذ إنه لا يمكن أن يصاب بهذا المرض مرة أخرى.

2- **المناعة الاصطناعية** : وهي ذلك النوع من المناعة التي يتدخل فيها الإنسان لتعزيز مناعة الجسم كالتقاحات.

المناعة الإيجابية : هي قدرة الجسم على مقاومة الأمراض من خلال تحفيز جسمه لتكوين أجسام مضادة (Antibodies) لفترة طويلة من الزمن من خلال ما يأتي:

1- إعطاؤه جرعة من الجراثيم الضعيفة .

2- إعطاؤه جراثيم ميتة.

3- إعطاؤه سموم مضعفة فاقدة للسمية لكنها محتفظة بالصفات المناعية لتلك الجراثيم.

المناعة السلبية : هي مناعة يحصل عليها الإنسان نتيجة لإعطائه **مصل** حاوية على أجسام مضادة (Antibodies) **من دماء حيوانات تمت أصابتها بجراثيم المرض** ، أو **من جسم إنسان سبق أن أصيب بالمرض** ، ونشأت في جسمه أجسام مضادة لذلك المرض ، مثل مرض التهاب الكبد الفيروسي. وبسبب عدم تكوين جسم الشخص المتلقي لها أجساما مضادة فقد سميت **مناعة سلبية** .

المصول و اللقاحات Serums and Vaccines

المصول Serums : مواد سائلة معبأة بقلان خاصة بهاء، استخرجت أصلا من مصول دماء أشخاص أصيبوا بالمرض ، أو مصول دماء الحيوانات كالخيول والأبقار التي أعطيت الجراثيم ثم عزلت منها المصول الحاوية على الأحساء المضادة للمرض .

اللقاحات vaccines : جراريم مضعفة أو مقتولة لبعض الأمراض للحصول على سموم تلك الجراثيم مثلا اللقاح الثلاثي ولقاح الكزاز وشلل الأطفال والحصبة وغيرها .



شكل (124) تلقيح الأطفال (للاطلاع).



متلازمة مرض العوز المتاعى المكتسب (الايدز) AIDS

نبذة عن المرض:

- 1-مرض يسببه رايش (فيروس) خاص تظهر أعراضه بعد عشر سنوات من تاريخ الإصابة، ما لم يتم اكتشاف المرض من قبل الشخص المصاب، الأمر الذي يسبب انتشاره بسهولة بين الناس الآخرين.
- 2-تم اكتشافه لأول مرة في عام 1981م في بضع دول وسرعان ما انتشر في أغلب دول العالم .
- 3-يتراوح عدد الأشخاص المصابين بالمرض في شتى أنحاء العالم بأكثر من عشرين مليونا ، أغلبهم في الدول الأفريقية الفقيرة .
- 4-يبقى الراشح في جسم الشخص المصاب طوال حياته . وما يزيد الموضوع خطورة عدم شكوى المريض في بدايات إصابته.
- 5-عدم وجود علاج للمرض لحد الآن وإنما هناك لقاحات. يتم الاعتماد في التقليل من انتشار المرض على التوعية الصحية وعدم الممارسة الجنسية إلا كما أمرنا الله سبحانه وتعالى بحكم كتبه الكريم .

Symptoms : أعراض المرض:

- 1-ارتفاع درجة الحرارة والتعرق الشديد لفترة عدة أسابيع.
- 2-سعال بدون بلغم وضيق بالتنفس.
- 3-إسهال مستمر لفترة طويلة.
- 4-تعب وإنهاك وفقدان للقوة والرغبة بالعمل والتنقل .
- 5-تضخم العقد اللمفاوية في العنق وتحت الإبط.

Remedy العلاج:

لا يوجد في العالم لحد الآن أي علاج للمرض وإنما هناك وسائل تعتمد على تقوية مناعة الجسم وجعل الظروف داخل جسم الإنسان غير مناسبة لانتشار الإصابة واستفحالها بسرعة، وهذه الأدوية تقتضي إعطاء المريض غذاء خاص ومنع اختلاطه مع الأصحاء وعدم استخدام أدواته وحاجياته وخصوصا أدوات الحلاقة أو الاتصال المباشر معه فيجب عزل الأم عن الأب عند إصابته ومنع إنجاب أي طفل على الإطلاق .

Prevention الوقاية من المرض:

- 1-تجنب العادات الجنسية غير المشروعة والتي هي ضد ما أمر به الله سبحانه وتعالى، لأنها أهم سبب لانتقال المرض بين الناس فهو أصلا مرض جنسي فتأكد .
- 2-التأكد من صحة الزوج أو الزوجة قبل الزواج من خلال إجراء الفحوصات الطبية.
- 3-التأكد من سلامة الدم قبل نقله للمريض في العمليات الجراحية .
- 4-جميع المعلومات الكاملة والدقيقة عن المصابين والتحقق من نشاطهم للتأكد من عدم انتشار المرض.



5-توعية وإرشاد أبائنا الطلبة بقيم ديننا الحنيف التي تحت على الاعتماد عن عوامل الانحراف والتمسك بعاداتنا وقيمنا .

نتائج من التثقيف في الأمراض

1- اللقاح ضد التدرن الربوي BCG

يؤدي اللقاح إلى توفير مناعة مكتسبة ضد مرض التدرن طوال العمر. يلقح الطفل حديث الولادة في الأسابيع الأربعة الأولى من حياته.

2- اللقاح الثلاثي للأطفال

لقاح ضد أمراض الكزاز والخناق والسعال الديكي . يعطى بحقنة طبية في عضد الطفل ثلاث مرات، تكون الفترة بين جرعة وأخرى شهران، وتبدأ الجرعة الأولى في الشهر الثاني من عمر الطفل. ويعطى الطفل بعد ذلك جرعات مقوية بعد عمر السنة الأولى ثم قرب دخوله للمدرسة للتأكيد .

3- اللقاح ضد شلل الأطفال

هو لقاح على شكل قطرات عن طريق الفم تعطى للطفل بثلاث جرعات (مرات) ويعطى بتزامن مع اللقاح الثلاثي .

4- اللقاح ضد الحصبة

يعطى اللقاح ضد الحصبة في السنة الأولى من عمر الطفل عن طريق حقنة في العضلة .

5- اللقاح ضد النكاف والحصبة الألمانية (نوع خاص من الحصبة)

يعطى بحقنة تحت الجلد في السنة الأولى من عمر الطفل ، وفيه من هذه الأمراض الثلاثة طوال عمره .

6- اللقاح ضد الجدري

يعطى اللقاح عن طريق إحداث خدوش في يد الطفل ثم توضع قطرة صغيرة من اللقاح . ويستمر تأثيره لمدة ثلاث سنوات .

7- اللقاح ضد التيفوئيد

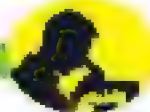
تعطى حقنة تحت الجلد للأشخاص الذين يمكن أن تكون أعمالهم السبب الرئيس في إصابتهم أثناء الحروب والفيضانات والزلازل والأعاصير .

8- لقاح ضد الكوليرا

لقاح يؤخذ من قبل الأشخاص الذين يتواجدون في مناطق تنتشر فيها الكوليرا ويعتقد بأنه لقاح غير فعال بما فيه الكفاية.

9- لقاح ضد سحايا الدماغ

يعطى في حال انتشار مرض التهاب السحايا على شكل وبائي.



تذكر الأمراض والأوبئة

لابد عزيزي الطالب أن تسهم في أي نشاط تقوم به الجهات الصحية في منطقتك خلال إجراء حملات التلقيح عند انتشار بعض الأمراض. حاليا تلاحظ أن هناك علاقة بين النظافة وانتشار هذه الأمراض، وبدون شك فأنتك سوف تشرح لإفراد عائلتك ما للنظافة من أهمية كبيرة في الحد من انتشار الكثير من الأمراض، ولاسيما مرض انفلونزا الخنازير الذي يشكل خطرا أكيدا عليك وعلى أفراد أسرته فعليك المساهمة الفعالة في هذا الإطار من خلال مايلي:

1. الاهتمام بنظافة مدرستك وصفوفها وساحاتها ودورة المياه فيها .
2. عدم رمي أية أوساخ أو علب فارغة في أي مكان إطلاقا ما عدا سلة المهملات إذ إن القمامة والأوساخ هي البيئة المناسبة لنمو الجراثيم .
3. حث والدتك على اصطحاب أخيك الصغير إلى المركز الصحي لإتمام دورة التلقيحات بصورة منتظمة وحثها كذلك على اصطحاب طفلها إلى الطبيب حال ظهور أعراض مرضية أيا كانت .
4. الاهتمام بنظافتك الشخصية وعدم استعمال حاجيات الآخرين أيا كانت صلة القرابة بهم، حفاظا على سلامتك وسلامتهم .
5. المساهمة في أية حملة للتوعية الصحية في مدرستك والمشاركة في عمل النشرات الجدارية والملصقات التي تحت على ذلك .

عزيزي الطالب... أتذكر:

المرض: جميع المسببات التي تؤدي إلى تغيرات سلبية في جسم الإنسان، وقد تكون داخلية أو خارجية.
الوقاية: جميع الإجراءات الشخصية والعامة التي تقلل من الإصابة بالأمراض و نحد انتشارها.



[illegible]

عزیز الطائب ...
ابتعد عن التدخين فإنه يضر بصحتك.



مراجعة الفصل الثاني عشر

اختبر معلوماتك

1. عرف المفاهيم الآتية:

أ. المناعة الطبيعية ب. المناعة الاصطناعية ج. المصل د. اللقاح.

2. عدد أنواع المناعة الطبيعية.

3. ما الفرق بين المناعة الإيجابية والمناعة السلبية؟

4. كيف يمكننا تجنب الإصابة بمرض الايدز؟

تحقق من فهمك

اختر الإجابة الصحيحة للعبارة الآتية:

1. يعطى الطفل لقاح BCG للوقاية من مرض :

أ. الحصبة ☐ ب. التدرن الرئوي ☐ ج. الجدري ☐ د. شلل الأطفال ☐ .

2. اللقاح الثلاثي يضمن الوقاية من أمراض:

أ. سحايا الدماغ ☐ ب. التيفويد ☐ ج. الكوليرا ☐ د. الكزاز والخناق والسعال الديكي ☐ .

3. الأمراض التي تنتشر طيلة أيام السنة تسمى :

أ. الوبائية ☐ ب. البكتيرية ☐ ج. المتوطنة ☐ د. السارية ☐ .

صصح العبارة الآتيتين إن وجد فيهما خطأ :

أ. النقاة : هي المرحلة التي تلي إصابة الشخص بمرض معين لاستعادة مناعته الطبيعية.

ب. من أبرز أعراض مرض الايدز تضخم العقد اللمفاوية في العنق والغدد اللعابية.

تم مهاراتك

اعمل جدول مع بعض زملائك توضح فيه أنواع اللقاحات والأعمار ومواعيد التطعيم بها.



الفصل الثالث عشر

بعض الأمراض الشائعة التي تصيب الإنسان

المحتوى

- مقدمة.
- مفهوم علم الأمراض.
- الأمراض الفيروسية.
- الأمراض البكتيرية.
- الأمراض الطفيلية.
- الأمراض الفطرية.
- الأمراض الوظيفية.
- الأمراض السرطانية.
- الرياضة والصحة.
- التدخين والصحة.
- الكحول والمخدرات والصحة.
- التلوث والأمراض.
- مراجعة الفصل.



مؤشرات الأداء Performance Index

عزيزي الطالب بعد الانتهاء من دراسة الفصل نأمل أن تكون قادرًا على أن :

- ✓ تحدد مفهوم المرض.
- ✓ تعرف : الصحة / المرض / النقاة / العدوى.
- ✓ تميز المسببات المرضية الجرثومية.
- ✓ تحدد بعض الأمراض الفيروسية وتميزها عن الأمراض البكتيرية .
- ✓ تميز بعض الأمراض الطفيلية عن الأمراض الأخرى.
- ✓ تعرف الأمراض الوظيفية ومسبباتها.
- ✓ تميز الأمراض النفسية عن الأمراض الجرثومية.
- ✓ تتعرف على بعض أمراض الشيخوخة.
- ✓ تحدد طرق الوقاية من بعض الأمراض الشائعة.
- ✓ تشرح أهمية الوقاية من الأمراض.
- ✓ تحدد العلاقة بين بعض الأمراض والتلوث البيئي.
- ✓ تتأمل قدرة الباري تعالى في دقة خلقه وكيف خلق الإنسان بهذه الدقة المتناهية .
- ✓ تكتب تقريرًا عن أهم الأمراض الشائعة في العراق مستعينا بشبكة المعلومات .



بعض الأمراض الشائعة

مقدمة

يتعرض الإنسان للعديد من الأمراض في حياته وغالباً ما يلاحظ أن الكثير من هذه الأمراض تكون مرتبطة بعمر معين، فالأمراض التي تصيب الأطفال مثل شلل الأطفال والحصبة لا تصيب الكبار وأمراض الشيخوخة مثل أمراض ضغط الدم وأمراض القلب المختلفة والسكري فهي غالباً ما تصيب الأشخاص المسنين أكثر من الشباب . وقد درست عزيزي الطالب بعض من هذه الأمراض في كتاب الأحياء للمصنفين الأول والثاني ، وسنحاول في هذا الفصل تقديم أهم الأمراض المنتشرة في بيئتنا .

مفهوم علم الأمراض Pathology

يقصد بعلم الأمراض هو العلم الذي يدرس الأمراض، التي تصيب الإنسان من حيث الأعراض والمسبب لها وتشخيصها وعلاجها وانتشارها والوقاية منها.

أما الصحة فتعرف على أنها خلو جسم الإنسان من أي مؤشر سلبي ، سواء كان جسمياً أم كان نفسياً . على هذا الأساس فالأمراض يمكن أن تستمر لفترة زمنية قصيرة لا تتعدى ثلاثة أيام كالأنفلونزا والرشح، أو أنها تستمر لفترة طويلة من الزمن كالسل الرئوي، أو أنها تكون شديدة الخطورة كالسرطان والأمراض الوبائية مثل الكوليرا ، أو أنها تكون مزمنة تلازم المريض طوال حياته مثل السكري وضغط الدم.

عزيزي الطالب ... أفتحه !

الأمراض المعدية : هي تلك الأمراض التي تنتقل من شخص إلى آخر، وهي الأمراض الجرثومية (البكتيرية والفطرية والطفيلية) مثلها مثل الزئبق والكوليرا والأنفلونزا مثل الحلقية ومرض التهاب الكبد الفيروسي والأمراض الطفيلية.

الأمراض الوبائية : هي تلك الأمراض التي تكون مسببها جرثومية أو فيروسية أحياناً كثيرة من الناس لفترة زمنية قصيرة مثل الكوليرا والأنفلونزا القلبية و الأنفلونزا الشبيهة و الأنفلونزا الغشائية والمطاعون.

الأمراض المتوطنة : هي تلك الأمراض التي توجد في منطقة جغرافية معينة أو بلد معين بصورة دائمة مثل مرض الملاريا و الحصص السوداء (التهنكية الاحشكية أو الكالازار) والكوليرا.

الأمراض المزمنة : هي تلك الأمراض التي تصيب الإنسان لفترة طويلة من حياته أو كل حياته كمرض السكري وارتفاع ضغط الدم.

الأمراض الوراثية : وهي مجموعة من الأمراض تنتقل من الآباء إلى الأبناء عن طريق الميكنات (الوراثة الجينات) مثل أمراض السكري والأمراض العصبية وغيرها .



مدة الحضانة: هي الفترة الزمنية التي تسبق ظهور أعراض المرض ، ويكون جسم الشخص خالياً
للسبب المرضي الفيروسي ، دون أن يكون مريضاً .
أمراض سوء التغذية: هي الأمراض المرتبطة بنقصان مادة غذائية أو فيتامين واحد أو أكثر من غذاء
الإنسان مما يسبب أعراضاً مرضية كالقشر البشري بسبب نقصان فيتامين A ، وإلتهاب الكبد بسبب نقصان
فيتامين B.

الأمراض الفيروسية Viral diseases

عزيزي الطالب سبق لك وأن تعرفت على بعض الأمراض الفيروسية في الصفين الأول والثاني المتوسط ،
وهنا سوف نتعرف على المزيد من هذه الأمراض . تعني كلمة فيروس Virus باللغة اللاتينية السم Toxin
وباللغة العربية تسمى الرواشح ، لأنها يمكن أن تمر من خلال أوراق الترشيح لصغر حجمها . وهي حلقة
وصل بين الكائنات الحية و المواد غير الحية . يمكن أن تتحول إلى ما يشبه البلورات الساكنة عندما لا تكون
داخل خلايا جسم الكائن الحي Intercellular لذلك فهي لا توضع ضمن تصنيف الكائنات الحية ولها أشكال
وأحجام مختلفة. وقد اكتشفها العالم الروسي ديمتري إيفانوفسكي (Ivanovsky 1864-1920م).

تركيب الراشح

يتكون الراشح من جدار وكثلة من الحمض النووي (DNA أو RNA) وليس له نواة فيها كروموسومات
أو عضيات خلوية وإنما هو مكون من كثلة من الحمض النووي التي لها القابلية على استنساخ نفسها Replication
داخل الخلية الحية فقط ، كما يتكون الجسم من زوائد تغيد في أرتكاز الفيروس .

كما لا بد من الذكر هنا عزيزي الطالب أن المضادات الحيوية التي تستعمل كعلاج من الالتهابات البكتيرية لا
تفيد أبداً في علاج الأمراض الفيروسية وذلك بسبب الاختلاف الكبير في التركيب بين البكتريا والفيروسات .



شكل (125) العالم الروسي ديمتري
إيفانوفسكي مكتشف الفيروسات.



بعض الأمراض الفيروسية

شلل الأطفال Polio



مرض يصيبه راسخ معين يصيب الأطفال في المراحل المبكرة من أعمارهم وينتقل الفيروس أو الراسخ عن طريق الجهاز الهضمي ومن ثم يصل إلى الجهاز العصبي للطفل وخاصة الحبل الشوكي والتخاع المستطول وتكون حضانة المرض عشرة أيام . و تكلف الفيروسات بدرجات الحرارة العالية ويمكنه مقاومة انخفاض درجات الحرارة .

الأعراض Symptoms

شكل(126) إحدى طرق إعطاء اللقاح (للاطلاع).

- 1-ارتفاع في درجة الحرارة وتشلج عضلات الرقبة والظهر .
- 2-تقلب الطفل حالات من الاضطرابات العصبية والذهنيان.
- 3-يفقد الطفل المصاب الشهية للطعام و يتقيأ .
- 4-تصاب الأطراف العلوية والسفلية بالشلل مع الشعور بألم في العضلات وأحيانا يصعب تنفس الطفل وتظهر علامات الاختناق إذا أصيبت عضلات الصدر بالشلل.

العلاج

- 1-ينقل الطفل المصاب إلى المستشفى و يخضع للعلاج والنقص الطبي.
- 2-يعطى للطفل المريض علاجاً طبيعياً منظماً لإزالة الضمور في عضلاته الضامرة وقد يستعيد وضعه الطبيعي أو يعاني من إعاقة مستمرة .

الوقاية

- 1-إعطاء الأطفال اللقاح ضد شلل الأطفال عن طريق الفم ثلاث جرعات بين جرعة وأخرى شهر واحد .
- 2-عزل الطفل المصاب عن إخواته الآخرين و عدم استعمال حاجياته الخاصة .

مرض داء الكلب Rabies

مرض فيروسي خطير يصيب الإنسان وينتقل إليه عن طريق الكلاب والقطط والتعالب ويصيب هذا المرض حيوانات أخرى مثل الخيل والأبقار والأغنام والماعز. يؤدي المرض إلى شلل عمل الجهاز التنفسي و ترقفه ومن ثم موت الإنسان والحيوان . ومدة حضانة المرض تتفاوت من 30-70 يوماً . كما يمكن أن ينتقل المرض من شخص مصاب إلى شخص سليم .



الأعراض Symptoms

- 1- البداية تكون بصداع شديد وحمى وفقدان المصاب الشهية للطعام .
- 2- تشنج عضلات البلعوم وعدم قدرة المريض على بلع الطعام وشرب الماء وحصول تشنجات غير منتظمة في البلعوم.
- 3- يجلي ذلك تشنج عضلات الصدر ودخول المريض في حالة هذيان وهلوسة واضطراب عصبي عام ومن ثم يفارق الحياة .

العلاج

- 1- ينقل الشخص الذي تعرض إلى عضمة كلب مصاب إلى المستشفى .
- 2- تتم مراقبة الكلب الذي عض الشخص فإذا مات خلال عشرة أيام فهذا يعني أن الكلب مصاب بالمرض (كلب مسعور).
- 3- يعطى الشخص الذي تعرض للعض جرعات منتظمة من مصل ضد الفيروس ويوضع تحت المراقبة الطبية إلى أن يشفى .

الوقاية

- 1- الابتعاد عن ملامسة الكلاب والقطط لأنها واسطة لنقل العديد من الأمراض إذا كانت سائبة .
- 2- التخلص من الكلاب السائبة وعدم الاقتراب من الكلاب المسعورة .
- 3- عدم شرب الماء وتناول المأكولات من قارعة الطريق ومن الباعة المتجولين.
- 4- استعمال مناديل نظيفة وعدم رمي المناديل الورقية (الكليتكس) على الأرض أو في الطريق أو في ساحة المدرسة .
- 5- عند العطاس يستحسن أن يغطس الشخص على منطقة المرفق لعدم تطاير الرذاذ في الهواء.
- 6- مراجعة الطبيب عند الإصابة بالأنفلونزا دون إبطاء .
- 7- تناول كميات من الماء والسوائل وتهوية مكان الجلوس وعدم التعرض لتيارات الهواء الباردة .
- 8- غسل اليدين جيداً بالماء بعد استخدام دورة المياه.



Bacterial diseases بعض الأمراض البكتيرية

1 ذئب السحايا Meningitis

تسبب المرض بكتريا كروية Coccus . تنتقل من شخص إلى آخر عن طريق الرذاذ المتطاير من فم المريض وتنتقل للشخص السليم عن طريق الأنف وتنتقل للدورة الدموية فيه ومن ثم إلى الخلايا السحائية المحيطة بالدماغ مسببة الإصابة بالمرض.

الأعراض Symptoms

- 1-ارتفاع في درجة الحرارة وصداغ.
- 2-تصلب الرقبة، والآنزعاج من الضوء والشعور بالغثاس .

الوقاية:

- 1-تجنب العطاس بدون استخدام المناديل الورقية.
- 2-عدم مصافحة أو تقبيل الأشخاص المصابين بهذا المرض.
- 3-التعقيم المستمر لحاجيات ومكان المريض باستخدام المطهرات.



عزيزي الطالب ...
ابتعد عن التدخين فإنه يضر بصحتك.



2-الكزاز Tetanus

مرض تسببه نوع من البكتريا العنوية والتي تكون ذات مقاومة عالية للحرارة بالإضافة الى عدم تأثرها بالمطهرات . وهو مرض خطير يصيب الجهاز العصبي المركزي و يؤدي إلى شلله وبالتالي وفاة الشخص المصاب.

الأعراض Symptoms

- 1-ارتفاع شديد في درجة الحرارة وتشنوش الرؤية وصناع .
- 2-تشنجات عضلية في الرقبة وتصلب البلعوم وفقدان القدرة على بلع الطعام.
- 3-تصلب عضلات البطن والظهر مع ألم شديد.
- 4-استمرار في النبض مع ارتفاع في درجة الحرارة.
- 5-تظهر على وجه المريض كثرة خاصة.

العلاج

- 1-نقل المريض فوراً إلى المستشفى لتلقي العلاج اللازم.
- 2-وضعه تحت المراقبة الطبية .

الوقاية

- 1-حفاذي ثلوث اليدين عند العمل بالتربة في المناطق المضللة الرطبة واستعمال الأدوات الصلبة .
- ومراعاة استخدام الكفوف المطاطية لليدين عند العمل .
- 2-تعميق الجروح فوراً وعدم تركها مفتوحة.
- 3-التلقيح بالتفاح الثلاثي للأطفال في عمر مبكر.
- 4-في حالة التعرض للجروح، يجب أخذ مصل ضد الكزاز فوراً.

Parasitic diseases الأمراض الطفيلية**1- الحمى السوداء (الكلازار)**

مرض طفيلي يصيب الأطفال دون سن الخامسة من العمر خصوصاً يسببه طفيلي أحادي الخلية يصيب الكبد والطحال ويؤدي إلى ضعف شديد وتضخم الكبد والطحال . ينقل المرض حشرات ذيلية الرمل (الحرمن) وتكون الكلاب والقوارض وابن آوى هي الخزانات أو المستودعات للمرض في الطبيعة وهناك نوع من اللشمانيا الذي يصيب الجلد والوجه يسمى في العراق باسم حبة بغداد. وينتشر المرض في مناطق واسعة من العالم ولا سيما حوض البحر الأبيض المتوسط.



الأعراض Symptoms

- 1-ارتفاع درجة الحرارة وضعف عام في جسم الطفل.
- 2-الحم والانتفاخ في البطن وعدم الشهية للطعام.

العلاج

- 1-مراجعة الطبيب و إدخال المريض للمستشفى.
- 2-إجراء الفحوصات المختبرية اللازمة.
- 3-إعطاء العلاج اللازم والمسمى البونتستام Pontestam تحت إشراف الطبيب مباشرة ومتابعة حالته .

الوقاية

- 1-القضاء على الحرس قدر الإمكان من خلال رش المبيدات في المناطق الموبوءة بالمرض.
- 2-وضع الأطفال في أسرة مغطاة بالناموسية (الكلة) لإبعادهم من لسعات الحرس الذي قد يكون ناقلاً للمرض .
- 3-القضاء على الجردان ووضع المصائد اللازمة لذلك .
- 4-إبعاد الكلاب عن أماكن جلوس أو نوم أفراد العائلة في المناطق الريفية.
- 5-إبعاد جثث الحيوانات الميتة من قرب مساكن الريفيين وذلك لمنع اتصال الكلاب بالحيوانات البرية كالثعالب التي تشكل مستودعا للمرض .
- 6-نشر الوعي الصحي وتوجيه الأمهات بعدم تعريض أطفالهن للحشرات ليلاً .

حبة بغداد (الأخت) أو الثشميا الجلدية : هي مرض ينتشر في مناطق مختلفة من العراق بسببه طفيليات مشابهة لطفيليات الحمى السوداء ، وهو يصيب المناطق المكشوفة من الجسم ومنها الوجه . وتترك البثور آثاراً دائمية .

2- الملاريا Malaria

مرض يسببه طفيلي أحادي الخلية في الدم . وتنتشر في مناطق واسعة من العالم حيث تنتشر المستنقعات والاهوار والظروف المناسبة لنمو وجود البعوض الناقل للملاريا.

الأعراض Symptoms

- 1- نوبات ارتفاع وانخفاض في درجات الحرارة بصورة متعاقبة وقشعريرة (ارتفاع الجسم) .
- 2-شحول عام وتعب شديد وفقر دم وشحوب في الوجه .

العلاج

- 1-مراجعة الطبيب وفحص الدم .



الوقاية

- 1- ردم المستنقعات والبرك القريبة من المناطق السكنية للقضاء على البعوض.
- 2- استعمال الداموسية فوق سرير النوم في المناطق الموبوءة بالمرض.
- 3- مراجعة الطبيب عند ملاحظة أي أعراض للمرض لسكان المناطق التي تنتشر فيها الملاريا .

3- البلهارزيا *Schistosomiasis*

مرض ينتشر في مصر بين الأطفال من هم في سن المدرسة الابتدائية والمتوسطة . وهو يصيب كذلك النساء اللاتي يستعملن مياه الأنهار لغسيل الملابس والأواني والشرب كما يمكن أن تسجل حالات الإصابة لكل الأعمار في المناطق التي يكثر فيها المرض وخصوصا في المناطق الزراعية للرز . تسبب المرض طفيليات تسمى *Schistosoma haematobium* والمضيف الوسيط للمرض هو نوع خاص من القواقع التي تسمى بلايناس ترنكاتس *Bulinus truncates*.

الأعراض Symptoms

حرقة في البول وقطرات من الدم بعد التبول وألم في أسفل البطن .

العلاج

- 1- إجراء فحص البول والكشف عن بيوض البلهارزيا فيه.
- 2- إعطاء العلاج الخاص بالمرض.

الوقاية

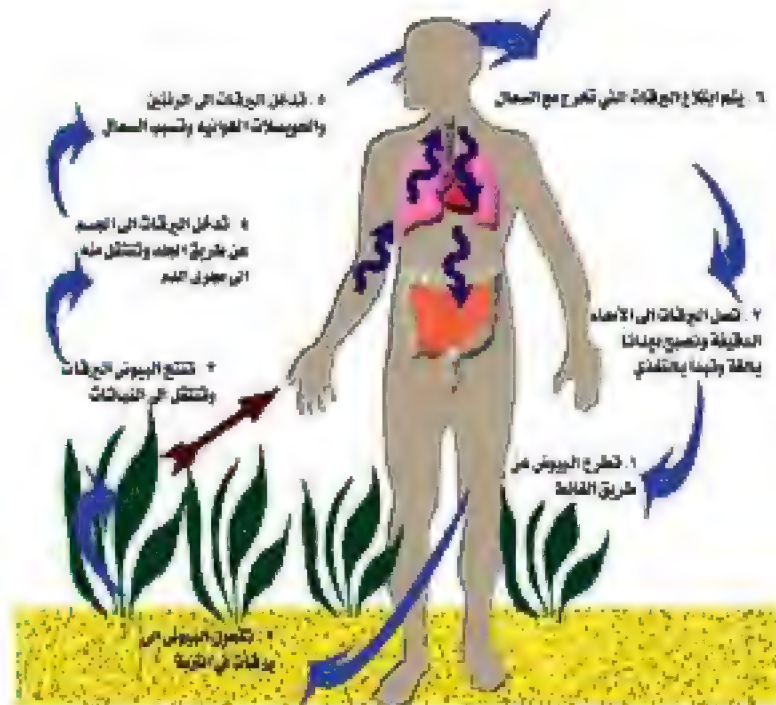
- 1- عدم المسباحة بالترع والمواقي والأنهار صيفا من قبل الأطفال .
- 2- عدم قيام أمهاتنا باستعمال الماء من الأنهار مباشرة لغرض غسل الملابس والشرب وغسل الأواني أو لاستحمام الأطفال وغيرهم في المنزل بماء الأنهار مباشرة .
- 3- القضاء على القواقع المضيف الوسيط للمرض في الترع والجداول في المناطق التي ينتشر فيها المرض أكثر من غيرها.
- 4- نشر الوعي الصحي بين تلاميذ المدارس في المناطق الموبوءة بالمرض .



4- الدورة الشهرية (الانكلستوما)

الوصف العام

1. ديدان صغيرة الحجم، الأجناس منفصلة، طول الذكر (10 ملم) وعرضه (0.5 ملم) وطول الأنثى أكثر قليلاً.
2. تصيب الأمعاء الدقيقة للإنسان، وتلتصق بواسطة أسنان كابتينية قوية بالغشاء المخاطي للأمعاء، وتسبب فقر الدم للشخص المصاب.
3. يتم تزاوج الذكر والأنثى في الأمعاء الدقيقة وتلقى البيوض إلى الخارج مع الغائط.
4. تفقس البيوض بعد 24 ساعة عند توفر الظروف الملائمة لها من درجة حرارة ورطوبة، وتخرج منها يرقات صغيرة، تنمو تدريجياً.
5. تخترق اليرقات جلد الإنسان الحافي القدمين من بين أصابعه ومن خلال الشقوق والجروح وتصل إلى مجرى الدم.



شكل (127) دورة حياة الانكلستوما (للاطلاع).



6. يحمل الدم اليرقات الى القلب ومن ثم الى الحويصلات الرئوية، ثم القصيبات الهوائية فالقصبة الهوائية وبعد ذلك الى الحنجرة فالبلعوم ثم الى الجهاز الهضمي الى ان تستقر في الامعاء الدقيقة. وهناك تكمل نموها وتتكاثر من جديد.

الأعراض:

1. التعب والنحول والميل للنعاس وفقدان الشهية للطعام وعسر الهضم والم في البطن.
2. فقر دم وشحوب الوجه وصعوبة التنفس وسعال قوي بعد فترة طويلة من الإصابة.

العلاج والوقاية :

- (1) مراجعة الطبيب وفحص الغائط وتناول العلاج المناسب.
- (2) عدم التغوط قرب مصادر المياه وفي الحقول المزروعة .
- (3) لبس الاحذية المناسبة وخصوصا من قبل الفلاحين عند العمل في حقولهم.
- (4) غسل الفواكه والخضر جيدا قبل تناولها .

5 - دودة البقر الشريطية

الوصف العام:

1. ديدان مسطحة شريطية طويلة تعيش في أمعاء الإنسان الدقيقة. تنتقل اليه من لحوم الأبقار او الخنازير المصابة بها.
2. الدودة خنثية يبلغ طولها (5-10م) ولها رأس يحوي على اربعة محاجم تتعلق بها الدودة بجدران الامعاء الدقيقة، يلي الرأس منطقة قصيرة تسمى العنق، وثم القطع الجسمية والتي تكون مسطحة، بيضاء اللون متصلة مع بعضها مكونة شريطا .
3. القطع القريبة من العنق غير ناضجة، تليها القطع الناضجة والتي تحوي على الاعضاء التناسلية الذكورية والانثوية. والقطع النهائية من الشريط تسمى القطع الحبلية (البالغة) وتكون مملوءة بالبيوض .
4. تلقى القطع الحبلية مع غائط الشخص المصاب الى التربة و الأعشاب ، وعند تناول الأبقار الأعشاب فانها تنتقل الى قناتها الهضمية وتنفس عن يرقات سداسية الاشواك تخترق جدران امعاء البقرة وتستقر اخيرا في العضلات الهيكلية، مكونة يرقة كيسية الشكل ذات رأس مقلوب تسمى الدودة المثانية .
5. عند تناول الانسان اللحوم المصابة وغير المطبوخة جيدا ، تصل الدودة المثانية الى امعاء الانسان ويبرز الرأس ويثبت بهيئته الأمعاء، ثم يبدأ العنق بتكوين القطع الجسمية التي تتكامل مكونة دودة شريطية.

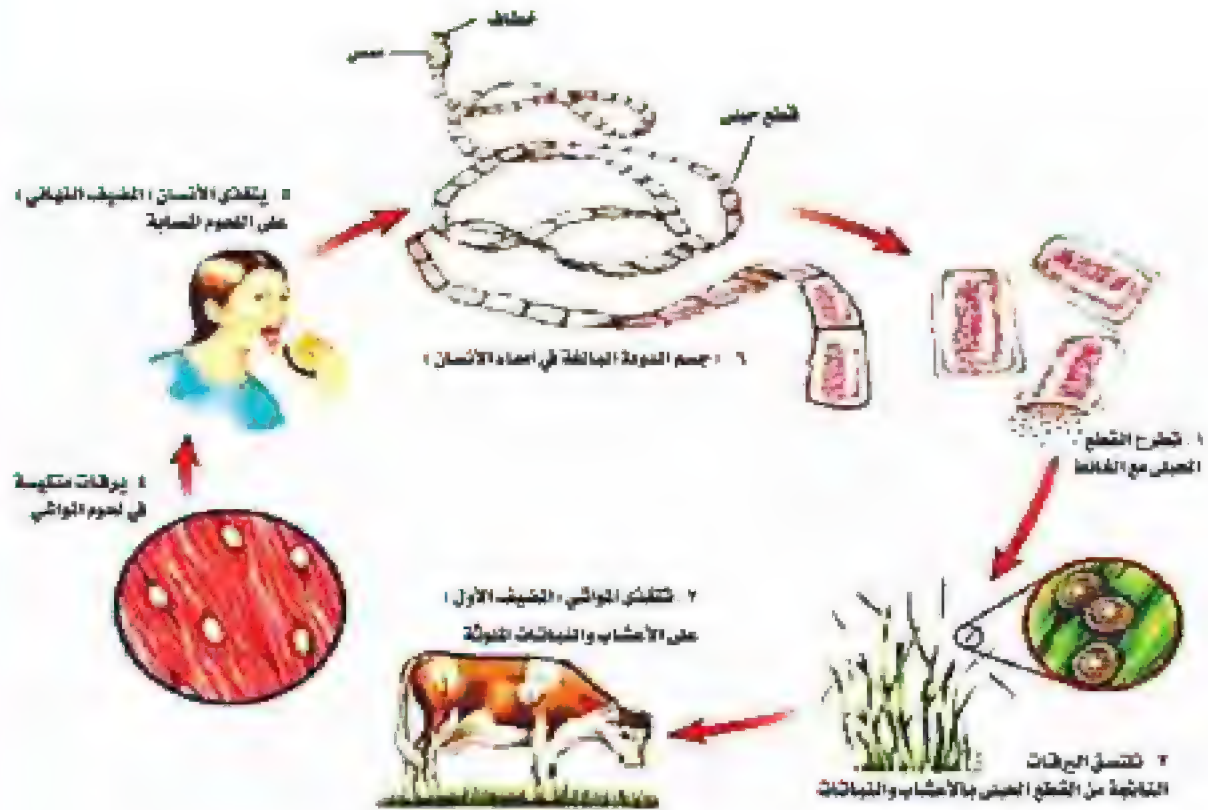
الأعراض:

1. انتفاخ البطن وسوء الهضم والضعف العام وإنعدام الشهية للطعام.
2. وجود القطع الحبلية البيضاء اللون في غائط الشخص المصاب.

العلاج والوقاية :

- (1) مراجعة الطبيب وتناول العلاج اللازم.
- (2) عدم تناول اللحوم غير المطبوخة جيدا ، وغسل الفواكه والخضر جيدا قبل اكلها ، وعدم التغوط في العراء.





شكل (128) دورة حياة الدودة الشريطية (للاطلاع).



6- الدولة الفلسطينية (1948-1967)

الموصف العام

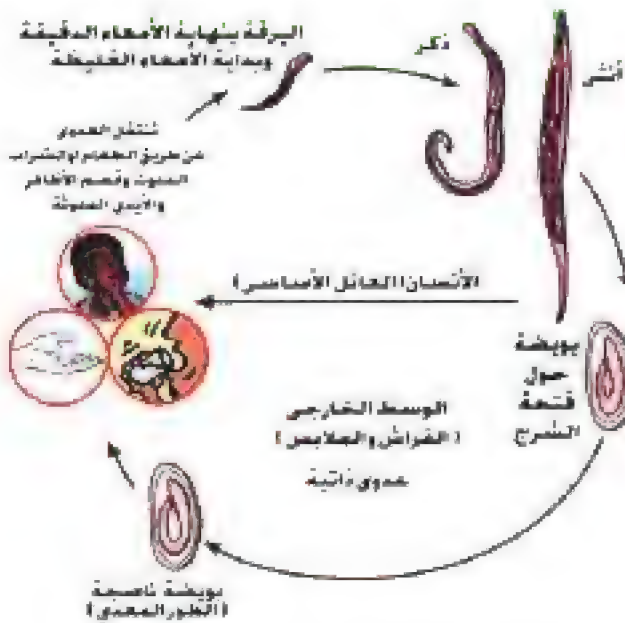
1. دیدان این لها مضیف وسطی، و هی تصیّب جمیع الاعمار.

2. طول الأنثى حوالي 10 ملم وهي مستقيمة النهاية ، اما الذكر فهو اقصر من الانثى ونهايته معقوفة كثيرا للداخل.

3. تعيش في الامعاء الدقيقة والامعاء الغليظة، وتهاجر الانثى ليلا لتضع البيض في الموضع المخصصة على فتحة المخرج.

4. يكتمل نمو الاجنة بعد وضع البيوض بمساعات على فتحة الشرج.

5. تلصق البيوض بأطراف الشخص المصاب بعد التفوط ، وإذا ما وصلت للفم فاتها تنزل الى المعدة ومن ثم الى الاثنا عشري حيث تفقس عن يرقات تستقر في الأمعاء الدقيقة والغليظة و تتعلق ببطانة القولون الى ان تصبح ببدان بالغه.



شكل(129) دورة حياة النودة النبوسية.

الأعراف:

يشكو الطفل من حكة في منطقة الشرج وخصوصا اثناء الليل، مع ألم في البطن وغازات و ضعف عام.

العلاج الوقائية :

- (1) مراجعة الطيب وعلی الملابس الداخلية للمصاب بالماء .
- (2) غسل الفواكه والخضر جيدا قبل تناولها.
- (3) غسل اليدين بالماء والصابون بعد الخروج من التواليت.



الأمراض الفطرية

تسبب أنواع كثيرة من الفطريات أمراضاً للإنسان منها ما يصيب الجهاز الهضمي وأنواع أخرى تصيب الجهاز التناسلي ، وهناك أنواعاً أخرى تسبب أنواعاً كثيرة من الأمراض الجلدية . تستوجب الإصابة بالأمراض الفطرية مراجعة الطبيب لأخذ العلاج اللازم . أما الوقاية منها فتكون من خلال النظافة العامة والابتعاد عن مصادر العدوى وعدم استخدام حاجيات المرضى المصابين بها ، وتكثر الإصابة بالأمراض الجلدية ذات المنشأ الفطري في الأقسام الداخلية والمعسكرات والسجون وغيرها .

الأمراض الوظيفية**1- العجز الكلوي**

قد يلحق بالكلية أذى لأسباب عديدة تؤدي إلى عدم قيامها بصورة طبيعية ومن أهم هذه الأسباب ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري والتهابات الكلية المختلفة والأوكياس المائية والرمل وحصوة الكلية . ويمكن معالجة بعض هذه الأمراض إلا أن هناك خلافاً وظيفياً يلحق بها مما يؤدي إلى عدم قيامها بعملها ومن هذه الأمراض مرض العجز الكلوي .

أعراض العجز الكلوي Symptoms

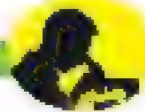
- 1- ألم وحرقة شديدة في البول .
- 2- انتفاخ الأطراف وخاصة القدمين وانتفاخ الوجه .
- 3- اصفرار الوجه والبشرة .
- 4- عدم الشهية للطعام والدوار والقيء أحياناً .

العلاج

- 1) مراجعة الطبيب وإجراء الفحوصات الطبية المختلفة ومنها تحليل الدم لمعرفة نسبة اليوريا في الدم .
- 2) تناول العلاج اللازم تحت إشراف الطبيب المختص .
- 3) زراعة كلية من شخص آخر شرط أن يكون هناك تطابق نسيجي .

الوقاية

- 1- تجنب ارتفاع الضغط الدم ولأسيما ارتفاعه المفاجئ .
- 2- عدم التدخين وتناول الكحول والمواد المخدرة والمنشطة .
- 3- شرب كميات من الماء وخصوصاً في موسم الصيف وتجنب الجفاف .



2 - قرحة المعدة والاثنا عشري Stomach & Duodenum Ulcers .

يصاب أعداد كبيرة من الناس بقرحة المعدة والاثني عشري التي تسبب لهم ألما واضطرابا في عمل الجهاز الهضمي. تسببها أنواع من البكتريا، والتدخين وتناول الكحول والمخللات بكثرة فضلا عن الشد النفسي والعصبي والعوامل الوراثية.

الأعراض Symptoms

- (1) حرقة شديدة في المعدة مع ألم .
- (2) انتفاخ في المعدة وعدم هضم الطعام مع غلظات ورغبة بالتقيؤ لا سيما إذا كان الشخص جانبا.
- (3) فقدان الوزن .

العلاج

- (1) مراجعة الطبيب و إجراء الفحوصات الطبية اللازمة ومنها الفحص بالناظور.
- (2) الالتزام بحمية (رجيم خاص) بالطعام وانتظام تناول العلاج.
- (3) عدم تناول أي مادة حارة والكحول والمخللات والمواد الحامضية .

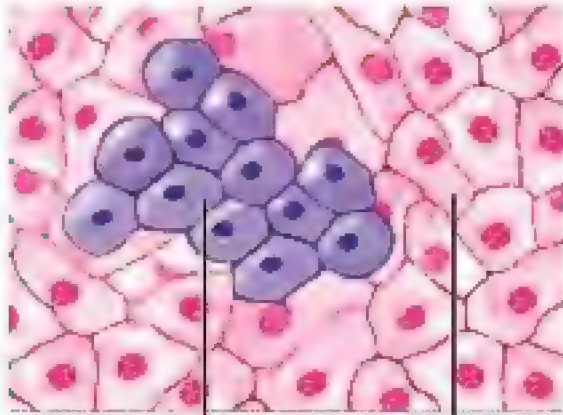
الوقاية

- (1) الابتعاد عن التدخين تماما، وكذلك عدم تناول الكحول وجميع المأكولات الغنية بالمواد الحامضية والدهون .
- (2) الإقلال من تناول المشروبات الغازية قدر الإمكان وذلك لاحتوائها على الغازات مما يؤثر على درجة حامضية المعدة و يقلل من كفاءتها تدريجيا .
- (3) عدم البقاء لفترة طويلة بدون أكل أو شرب لأن ذلك يؤثر على بطانة المعدة بفعل العصارات الهضمية التي تفرزها مما يؤدي إلى تأكل تدريجي في جدارها.
- (4) في شهر رمضان المبارك على الصائم أن لا يتناول الماء مباشرة بعد الفطور، ويفضل تناول التمر واللبن وبعد فترة من الوقت يمكن تناول وجبة الغذاء الاعتيادي مما يساعد على تقادي سوء الهضم واضطرابات الجهاز الهضمي.



الأمراض السرطانية Cancer

السرطان مرض خطير يصيب جسم الإنسان و غالباً ما يؤدي إلى موت الشخص إذا لم يشخص بصورة مبكرة . ينشأ السرطان من انقسام فجائي غير منظم وسريع لخلايا بعض الأنسجة في الجسم مثل الثدي Breast والرئة Lung والدم Blood والقولون Colon و المريء Esophagus والرحم Uterus والجلد Skin والبنكرياس Pancreas وانتشار هذه الخلايا التي تسمى **الأرومة السرطانية** stem cancerous عن طريق الدم إلى أعضاء جسمية مختلفة مما يؤدي إلى موت الإنسان . ينشأ المرض من أسباب عديدة منها المواد الكيميائية المسرطنة Cancerogenous كبعض الأصباغ في الغذاء ودخان السيارات والمواد المشعة والتعرض الشديد لأشعة الشمس ومنها ما هو استعداد وراثي للشخص و كذلك قد يكون السبب جغرافياً مرتبطاً بالظروف الخاصة بالغذاء والعادات في تناول أغذية أكثر من غيرها مثل الإكثار من الدهون والقليل من الخضروات الحاوية على الألياف فضلاً عن أنواع من الجراثيم التي تسبب قرابة 15% من السرطانات،مثل سرطان المعدة وسرطان عنق الرحم عند النساء .



خلايا سرطانية خلايا اعتيادية

شكل (130) الخلايا السرطانية (للاطلاع).

أعراض الأمراض السرطانية Symptoms

- (1) ارتفاع درجة الحرارة و لاسيما في الليل بصورة منتظمة دون أي عارض مرضي.
- (2) نقصان الشهية للغذاء و فقدان الوزن والصداع أحياناً.
- (3) اضطراب عمل العضو المصاب مثل القولون أو الرحم و ظهور بقع جلدية غامقة اللون محببة عادة على الجلد في سرطان الجلد تتوسع تدريجياً.
- (4) ظهور عقد في ثدي المرأة المصابة وانتفاخ الغدد اللمفاوية تحت الإبط.
- (5) صعوبة التنفس والسعال الخالي من القيح بل الحوي أحياناً على الدم مع ألم في الصدر.

العلاج

إن نجاح العلاج يعتمد على التشخيص المبكر للمرض فكلما كان تشخيصه مبكراً كانت فرصة النجاة منه أكبر ويعتمد علاج السرطان على :

- (1) جرعات مواد كيميائية ومشعة .



(2) التدخل الجراحي لإزالة الجزء المصاب و متابعة المريض كي لا ينتشر المرض في مكان آخر من جسمه
وإعطائه المواد الكيميائية بعد الجراحة لفترة من الوقت.

(3) تغيير دم المصاب من حين إلى آخر في حالة سرطان الدم (لوكيميا) الأطفال خصوصا .

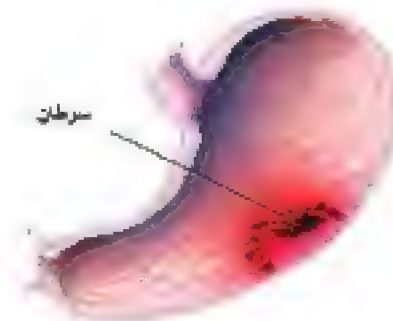
الوقاية

- (1) ممارسة الرياضة بصورة منتظمة.
- (2) عدم التدخين و شرب الكحول والمخدرات.
- (3) الفحص الطبي المنتظم ، أو عند الشعور بأي أعراض مرضية .

أكثر أمراض السرطان انتشارا في العالم



شكل (132) سرطان الرحم (للاطلاع).



شكل (131) سرطان المعدة (للاطلاع).

- أ- سرطان الدم.
- ب- سرطان الرئة.
- ج- سرطان الثدي.
- د- سرطان القولون.
- هـ- سرطان الجلد.
- و- سرطان الكبد.
- ز- سرطان المعدة.
- ح- سرطان المريء.
- ط- سرطان المبيض .

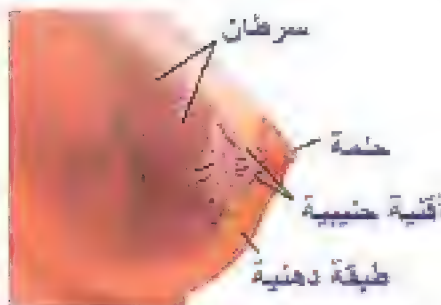
Breast cancer سرطان الثدي

الأعراض:

- 1- تضخم في أنسجة الثدي بخاصة المنطقة القريبة من تحت الأبط.
- 2- وجود عقدة أو تكهن في الثدي.
- 3- حثرف دموي أو قيحي من الحلمة.
- 4- وجود تغير واضح في حجم أحد الثديين قياسا بالآخر .

الوقاية:

- 1- إجراء الفحص الدوري للثديين باستمرار للتأكد من سلامتهما.
- 2- الابتعاد نهائيا عن التدخين والكحول.
- 3- إجراء صورة شعاعية للثديين بين فترة وأخرى للتأكد من خلوهما من الأورام.



شكل (133) سرطان الثدي (للاطلاع).



4- أن أفضل طريقة للوقاية من هذا المرض بالنسبة للأمهات هي ممارسة الرضاعة الطبيعية التي تعمل على تنشيط الدورة الدموية في الثديين.

5-مراجعة الطبيب عند الشعور بأي ألم في هذه المنطقة مهما كان الألم طفيفاً.

العلاج:

1-عند تشخيص الإصابة بالمرض - في المراحل الأولى- يوصى إلى إزالة الورم جراحياً، أما إذا كان التشخيص متأخراً فقد يلجأ الطبيب إلى استئصال العضو المصاب كلياً لتجنب تفشي المرض في بقية أجزاء الجسم.

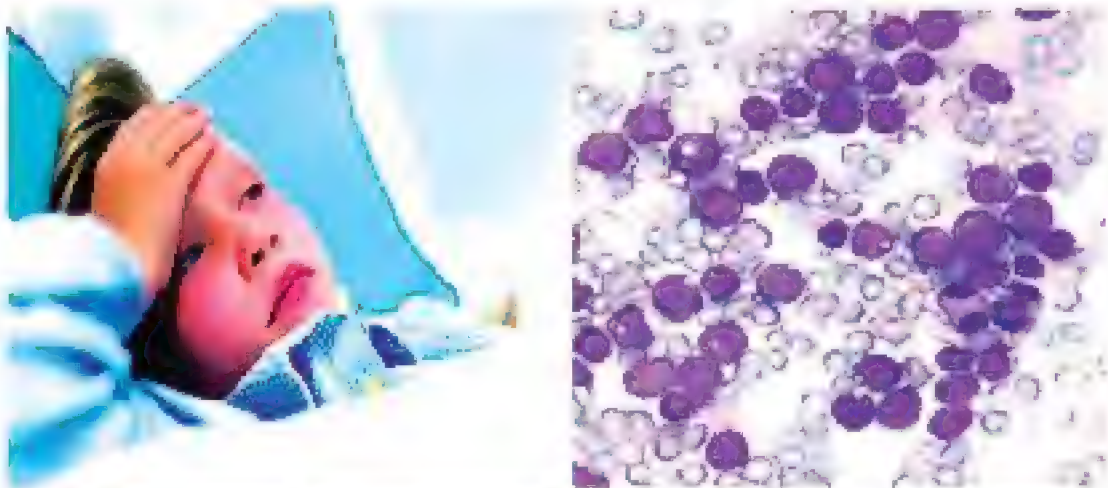
2-استخدام العلاج الكيميائي وبجرعات منتظمة.

الورم الحميد (Benign tumors(not cancer

يمكن أن يزال بالتدخل الجراحي ، وهو الذي لا يعود مرة أخرى .و خلايا هذا الورم لا تنتشر في الجسم ، وهو غالباً لا يهدد حياة الإنسان إذا أزيل مبكراً .

الورم الخبيث (Malignant tumors (cancer

خلايا السرطان الخبيث ليست طبيعية ،وهي تنقسم بدون انتظاموالخلايا يمكن أن تنتشر (spread (metastasize) إلى الأنسجة المجاورة والأعضاء الجسمية الأخرى مسببة تدميرها .



شكل(134) مرض سرطان الدم ، زيادة عدد كريات الدم البيضاء عن الحد الطبيعي وارتفاع درجات الحرارة وضغط عام (للاطلاع).



عملية تقشر shedding السرطان

الخلايا السرطانية يمكن أن تنتقل إلى مجرى الدم أو الالتهبية اللمفاوية و بذلك فلها يمكن أن تحدث السرطان في أي مكان من الجسم وبالتالي وفاة الإنسان .

عزيزي الطالب : انتبه !

الحجمي : هي ارتفاع درجة حرارة الجسم أكثر من 37.5 درجة مئوية ، بسبب أصابته بالجراثيم المختلفة أو بسبب الإعياء أو التعب أو تناول مواد وسببها مختلفة أو بسبب الرياضة أو الركض . إن ارتفاع الحرارة أكثر من 40 درجة مئوية بسبب وفاة الإنسان و تلك بسبب تقشر البروتينات في الخلايا الجسمية و خصوصاً الخلايا المناعية . و تقوم الجسم لتقليل تأثير تلك التغييرات من درجة الحرارة .

الارتجاف: حالة تشاب جسم الإنسان لأسباب مختلفة كالقروح الحديد و البرد و الغضب و الخوف و بسبب الإصابة ببعض الأمراض و الغرق العميق الشديد و انخفاض السكر في الجسم .



عزيزي الطالب ...
ابتعد عن التدخين فإنه يضر بصحتك.



الرياضة والصحة Sport and Health

يقال (العقل السليم في الجسم السليم) هذه المقولة في الواقع تتعلق على أهمية الرياضة في بناء جسم الإنسان بصورة صحيحة و للرياضة فوائد كثيرة نذكر منها ما يأتي:

- (1) تنشيط الدورة الدموية و طرح الفضلات من الجسم.
- (2) زيادة المناعة الطبيعية للجسم و تقليل الإصابة بالأمراض.
- (3) المحافظة على وزن الجسم بصورة طبيعية ، والتخلص من الشحوم الزائدة.
- (4) حب التعاون و قضاء الأوقات بشيء مفيد مع الأصدقاء ، و الشعور بالصحة والسعادة.



شكل(135) الرياضة مفيدة للصحة (للاطلاع) .



التنخين والصحة

بعد التنخين آفة الأفات بالنسبة إلى الإنسان فهو المسؤول عن الكثير من الأمراض التي تصيب الإنسان نذكر منها ما يأتي :

- 1- التنخين هو السبب الرئيسي لسرطان الرئة في جميع أنحاء العالم.
- 2- من أهم مسببات أمراض القلب والشرابيين والأوعية الدموية.
- 3- يسبب القرحة المعوية وقرحة الاثني عشري.
- 4- يسبب التنخين عثم التركيز و فقدان الشهية وفقر الدم .
- 5- يترسب النيكوتين بمرور الوقت في نهاية أصابع القدمين ويسبب بطم او توقف الدورة الدموية فيها .
- 6- يزيد التنخين من أعراض مرض ارتفاع الضغط والسكري لدى الأشخاص المسنين .
- 7- يسبب التنخين رائحة كريهة و منفرة في فم الشخص المدخن و تسوس الأسنان بسرعة والتهاب اللثة وأحيانا النزف فيها.
- 8- التنخين هو عناية تثير للنقود بصورة ليست ذكية .والتنخين لا يحل أية مشكلة أو يجلب الراحة للمدخن بل بالعكس يجلب له كل المضار .

التنخين السلبي : هو استنشاق دخان السكتر من قبل أشخاص غير مدخنين أساساً ، وذلك من خلال وجودهم مع أشخاص مدخنين في المنزل والعمل ، ويستند النقال بما يسبب لهم أذى صحياً كبيراً ، ولاسيما الأطفال لوضع الدخان يسبب لديهم التهاب حرق .

نشاط Activity

خذ قطعة فمائل بوضاه أو مدليل ابيض أو شلتن أو قطعة قطن طبي ، ثم اطلب من احد المتحجبين أن ينفث فيها دخان سيكارته من فمه . ماذا تلاحظ ؟ هل تغير لونها ؟ نعم ☐ لا ☐ لماذا؟



الكحول والمخدرات والصحة



شكل (136) شخص مدمن على الكحول ملقى على قارعة الطريق.

الكحول Alcohol

إن الكحول من أخطر الأفات الصحية والاجتماعية التي تسهم في تدهور المجتمع وهو من أخطر ما أوجده الإنسان من مواد تضر بالصحة ومن أهم مضار الكحول نذكر ما يأتي:

- 1- التسمم الكحولي التدريجي والإدمان.
- 2- أمراض الجهاز الهضمي مثل قرحة المعدة والاثني عشري والتهاب القولون المزمن.
- 3- أمراض القلب والجلطة وارتفاع الضغط وتصلب الشرايين لاحقاً.
- 4- تضخم وتشمع الكبد وسرطان الكبد .
- 5- المشاكل الوظيفية و انخفاض الإنتاجية والمشاكل العائلية مثل الطلاق وعدم تربية الأطفال لانصراف الأب المدمن للكحول و تركه عائلته دون معيل.
- 6- ترنح الممنون وأحياناً فقدان الوعي والحط من قيمته أمام الآخرين.



شكل (137) الأثر السلبي للمخدرات ، لاحظ احمرار بياض العين الشديد (للالعلاج).

المخدرات Drugs

يشكل الإدمان على المخدرات من أخطر المشاكل التي تواجه دول العالم المختلفة ، فهو مشكلة تنتشر بين الشباب في بلدان عديدة مسببة أضراراً صحية كبيرة جداً وانحرافاً كبيراً للشباب وعدم قدرتهم على الإنتاج والعمل وجنوحهم إلى الجريمة والسرقة وانتشار الأمراض الخطيرة بينهم مثل مرض الإيدز فالمدمنون يتعاطون زرق المخدرات في ظروف سيئة تؤدي إلى انتقال المرض بينهم بسهولة ، وهناك مواد مخدرة كثيرة كالحشيشة والخشخاش والمورفين وأدوية مهدئة وأخرى تعطى لأمراض معينة .



أهم أضرار المخدرات

- 1- سهولة الإصابة بمرض الإيدز والأمراض الخطيرة الأخرى.
- 2- عدم العمل والإنتاج و ترك جميع الأعمال المفيدة و الركون إلى النوم والكسل المستمر.
- 3- فقدان الشهية للطعام والضعف العام وقلة مقاومة الجسم للأمراض والاصابة بها بسهولة.
- 4- انحطاط المستوى الذهني والهلوسة والأفكار السوداء التي تقود للانتحار.
- 5- رفض المجتمع له والابتزواء بعيدا عن الحياة كالبهيمة .
- 6- دمار حياته العائلية وابتعاد أصدقائه عنه وفقدانه لعمله و دراسته.

التلوث والأمراض Pollution and diseases

يعرف التلوث على انه مجموع التغيرات السلبية التي تحدث في البيئة مسببة تدهورها.

مصادر التلوث

1- تلوث كيميائي Chemical pollution

ويشمل جميع المواد التي تصل إلى البيئة من مصادر مختلفة مثل الغازات المبيحة من عادمات السيارات والمصانع المختلفة والأسمدة الكيماوية المتسربة للماء والمبيدات و المولدات الكهربائية ومصافي النفط وغيرها ، وتسبب هذه الملوثات الكثير من الأمراض و أهمها السرطان والتسمم الكيماوي .

2- تلوث فيزيائي Physical pollution

جميع المواد التي تغير في البيئة من

وجود دقائق عالقة في الهواء مثل الغبار والمياه الحارة التي تلقى في الأنهار والبحيرات والتي مصدرها من محطات الكهرباء وتبريد المحطات النووية و كذلك الإشعاعات التي يكون مصدرها من بقايا اليورانيوم المتضبب المستخدم بالأسحة و أيضا زيادة كمية الأشعة فوق البنفسجية وتسبب الملوثات الفيزيائية أمراض السرطان وأمراض الجهاز التنفسي مثل الربو وغيرها.

3- التلوث الإحيائي Biological pollution

يقتصد به جميع الملوثات التي تأتي من مياه فضلات المنازل ومصانع الألبان والغذاء وفضلات المستشفيات والمجازر وحقول تربية الدواجن والصناعات الغذائية



شكل (138) رجل مرور يصع فناعاً واقياً من الغبار في أحد شوارع بغداد



وغيرها ، والتي تحوي على أنواع كثيرة من الجراثيم التي تسبب أمراضا مثل الكوليرا والتهاب الكبد الفيروسي والاسهالات المعوية وغيرها .

الغبار وصحة الإنسان

تسبب الأتربة والغبار والعواصف الترابية أذى كبير لصحة الإنسان وخصوصا الأشخاص المصابين بالربو وأمراض الرئة مثل التدرن الرئوي والحساسية بمختلف أنواعها وكذلك الجيوب الأنفية وأمراض القلب والأشخاص المسنين وجميع المرضى والأطفال الرضع ، فضلا عن ذلك فهي تسبب حساسية للعين والأنف . ولا بد من التذكير أن العراق يتعرض بسبب التصحر وقلة الأمطار وموقعه الجغرافي لكثير من العواصف الترابية سنويا . أن أفضل طريقة لتفادي المضاعفات بسبب الأتربة والغبار هي وضع كمامات على الأنف وعلق ثوباً المنزل وقلة التنقل بالنسبة للأشخاص المسنين لاحظ شكل (138) ورجل مرور يضع قناع واق ضد الأتربة شكل (139) .



شكل (139) عاصفة ترابية وهي تتقدم باتجاه إحدى المدن (للاطلاع) .



مراجعة الفصل الثالث عشر

اختر معلوماتك

1. ما الفرق بين :- الأمراض الوبائية والأمراض المتوطنة ؟
2. عرف المفاهيم الآتي :-
أ - التفاهة ب - الأرومة السرطانية ج - الحمى .
3. ما خطوات الوقاية من مرض سرطان الثدي ؟ وماهي أعراضه ؟
4. كيف يمكن تمييز الورم الحميد عن الورم الخبيث ؟

تحقق من فهمك

اختر الإجابة الصحيحة :

1. أحد هذه الأمراض ليس من أمراض سوء التغذية :
أ - الكساح ب - فقر الدم ج - التلاسيميا د - السمكة .
2. تتفاوت مدة حضنة مرض داء الكلب من :
أ . 10 - 20 يوم ب . 30 - 70 يوم ج . 20 - 40 يوم د . أسبوع - أسبوعان .
3. من أول أعراض مرض شلل الأطفال :
أ - اسهال شديد ب - طفح جلدي ج - تشنج عضلات الرقبة والظهر د - تورم في الأطراف .
4. أهم طريقة للوقاية من مرض الحمى السوداء هي :
أ - تلقيح الأطفال في سن مبكرة ب - القضاء على الممسبب للمرض (الحرس) .
ج - تفادي تلوث اليدين عند العمل بالقرب د - عدم استخدام حاجيات الآخرين .

تم مهارتك

- ✓ قم بزيارة إلى أقرب مستشفى من منزلك بصحبة مدرسك وزملائك ، وأطلع على بعض الحالات المرضية بمساعدة الكادر الطبي .
- ✓ صنف الأمراض التي شاهدتها إلى مسبباتها (بكتيرية ، فيروسية ، طفيلية ، سرطانية) أو غيرها واجمعها بتقرير . سجل استنتاجاتك وابحثها مع زملائك.



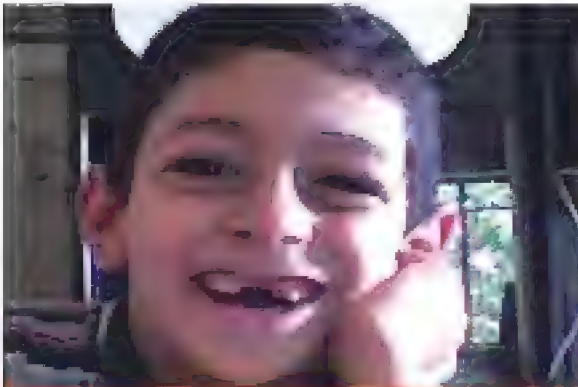
الفصل الرابع عشر

الغذاء

Nutrition

المحتوى:

- مقدمة.
- مكونات الغذاء.
- أهم الفيتامينات.
- مراجعة الفصل.



مؤشرات الأداء

عزيزي الطالب بعد الانتهاء من دراسة الفصل نأمل أن تكون قادراً على أن :

- ✓ تتعرف على مكونات الغذاء.
- ✓ تحدد المصادر الطبيعية التي يتوفر فيها كل مكون من مكونات الغذاء.
- ✓ تتعرف على أنواع الفيتامينات.
- ✓ تصنف الفيتامينات حسب قابليتها على الذوبان في الماء وفي الدهون.
- ✓ تتعرف على مصادر الفيتامينات في الغذاء.
- ✓ تعلق إصابة بعض الأشخاص بالعشو الليلي.
- ✓ تشكر الله سبحانه وتعالى على نعمة الغذاء.
- ✓ تكتب تقريراً مستعناً بشبكة المعلومات عن الغذاء.



مقدمة

يمكن تشبيه جسم الإنسان بآلة كبيرة منظمة فيها وظائف عديدة تحتاج إلى أنواع مختلفة من الوقود بكميات متفاوتة، فإذا قل نوع من هذا الوقود أثر على كفاءة عمل هذه الآلة . وهكذا فإن جسم الإنسان يحتاج إلى غذاء متوازن مبني على أساس صحيح وعند حصول أي خلل في هذا التوازن ينتج ما يسمى بأمراض التغذية والتي تكون في أحيان كثيرة السبب الرئيس للإصابة بأمراض كثيرة إضافة إلى تعرض الشخص للإصابة بالأنفلونزا والزكام أكثر بكثير من الأشخاص الآخرين .

مكونات الغذاء

1-الكاربوهيدرات Carbohydrates: مواد غذائية مكونة من ذرات الكربون والهيدروجين والأكسجين بنسب محددة. ويرمز لها كيميائياً $C_xH_xO_x$. وهي:

أ-السكريات Saccharide: كاربوهيدرات بسيطة التركيب مذاقها حلو وتذوب بسهولة في الماء مثل سكر العنب (الكلوكوز) ويرمز له $C_6H_{12}O_6$ وسكر القواكه (الفركتوز)، وهو من السكريات الأحادية . أما السكريات الثنائية فهي التي تتكون من جزيئين من السكريات الأحادية مثل سكر القصب (السكرور) وسكر الحليب (اللاكتوز). وهي سريعة الامتصاص من جدران القناة الهضمية ويمكن أن يذهب سكر الكلوكوز لخلايا الجسم بدون أية عملية هضم .

ب-النشويات Starch

تتكون النشويات من جزيئات كبيرة من اتحاد السكريات الأحادية أو الثنائية . لا تذوب بالماء بسهولة مثالها النشا الموجود في الحنطة والشعير والرز والبطاطا. وتقوم العصارات اللعابية والمعدية بهضمها بواسطة إنزيم الأميليز واللايباز .

ج-السيليلوز Cellulose

كاربوهيدرات معقدة التركيب مكونة من سلسلة طويلة من السكريات الأحادية السيليلوز غير قابل للهضم لذلك فإنه لا يهضم في الجسم ويخرج مع الغائط.



2-الدهنيات Lipids

تتكون من الكربون والهيدروجين والأكسجين (C-H-O) ولكن بنسب تختلف عما هو موجود في الكربوهيدرات . هي مصدر أساسي للطاقة لما تولده من سعرات حرارية يفوق كثيرا السعرات المتولدة من الكربوهيدرات . ويمكن أن تخزن في جسم الإنسان تحت الجلد أو داخل الجسم ,مصدرها نباتي مثل زيت السمسم والزيتون و زهرة الشمس وزيت جوز الهند وزيت الفول السوداني أو يكون حيوانيا كالتزبد والحليب والشحوم .

3-البروتينات Proteins

جزيئات مكونة من الكربون والهيدروجين والأكسجين والنيتروجين إضافة إلى كميات قليلة من الكبريت والفسفور وبعض العناصر الأخرى . مصدر البروتينات قد يكون حيوانيا مثل اللحوم والبيض والحليب ومشتقاته الأخرى أو أن يكون مصدرها نباتيا مثل الباقلاء والفاصوليا والحمص والعدس. يحتاجها الجسم بكميات يومية بنحو 100 غم وهي لا تخزن في الجسم مثل الدهون. ويحتاجها الجسم بكمية أكبر بعد الإصابة بالأمراض لتعويض الخلايا الميتة .

4-الفيتامينات Vitamins

مواد ضرورية لعمل الجسم ويحتاجها بكميات قليلة وبصورة مستمرة . وهي موجودة بأغلب المواد الغذائية وتمتاز بما يلي:-

- 1- قابلة للذوبان في الماء والقسم الآخر قابل للذوبان في الدهون (الفيتامينات التي تذوب في الدهون لا تذوب في الماء).
- 2- تتلف الفيتامينات بالحرارة .
- 3- تناولها أكثر من المقدار الذي يحتاجه الجسم له آثار سلبية على الجسم.

أهم الفيتامينات

الفيتامين (A) لا يذوب في الماء.

وجوده	تأثيره
الحليب و الزبد والبيض والسمك والخضروات مثل الجزر والطماطة والفواكه المختلفة .	سلامة وقوة الأبصار وزيادة مقاومة الجسم للأمراض، نقصه يؤدي إلى العشى الليلي وجفاف الجلد وضعف مقاومة الأعشية المخاطية وضعف مقاومة الجسم للأمراض المختلفة .



شكل (140) الصورة كما تبدو للمصاب بالعشى الليلي بسبب نقص فيتامين A (للاطلاع).



2. فيتامين B (B1, B2, B3, B5, B6, B12) يذوب في الماء.

تأثيره	وجوده
سلامة الجهاز العصبي وسلامة البصر والرؤية والفاعليات الحيوية للجسم وبناء الكريات الحمر. نقصه يؤدي إلى اضطراب عمل الجسم والأعصاب وفقر الدم.	الحليب والبيض والأسماك والكبد والبقوليات.



شكل (141) يوجد فيتامين B1 في اللحوم والحليب ومشتقاته والحبوب والاسماك (للاطلاع).

3. فيتامين C (C) يذوب في الماء.

تأثيره	وجوده
مقاومة الجسم للأمراض، نقصه يؤدي إلى تسوس الأسنان ونزف الدم من اللثة وتشقق الشفة واضطراب عمل الكبد (داء الاسقريوط).	الحمضيات وبعض الخضروات.



شكل (142) تعد الحمضيات ومنها الليمون من مصادر فيتامين C الطبيعية (للاطلاع).



4- فيتامين D (D2, D3) لا يذوب في الماء .

وجوده	تأثيره
الكبد والبيض والحليب والزبد ودهون الجسم تحت الجلد بوجود أشعة الشمس .	نمو وسلامة العظام والأسنان ويؤثر على امتصاص الكالسيوم والفسفور المهمة في بناء العظام.



شكل (143) المعرض المباشر لأشعة الشمس أهم مصادر فيتامين D (للاطلاع).

5- فيتامين E (E) لا يذوب في الماء.

وجوده	تأثيره
الحليب ومشتقاته والبيض والبقوليات والخضروات والفواكه والجوز واللوز والبنوق .	ينشط مناعة الجسم ويقلل من تصلب الشرايين ويقلل من خطر الإصابة بالسرطان .

6- فيتامين K (K1, K2) لا يذوب في الماء.

وجوده	تأثيره
الخضار المختلفة .	يساعد على تكوين الخثرة الدموية ونقصه يؤدي إلى عدم توقف النزف الدموي بسرعة .



شكل (144) تعد الخضار الطازجة من أهم مصادر الفيتامينات الطبيعية ومنها فيتامين K (للاطلاع).



5- الأملاح المعدنية Minerals

وهي مواد مكملة لعمل الجسم وانتظام فعالياته الحيوية كتمثيل الغذاء ، يحتاج جسم الإنسان الأملاح كذلك في عمل بعض الغدد كالغدة الدرقية ونمو وسلامة بناء خلايا الجسم والعظام والأسنان ومن أهمها: الصوديوم و البوتاسيوم والكالسيوم والفسفور والحديد واليود. توجد هذه العناصر في ملح الطعام والفواكه والخضر وجميع أنواع اللحوم والحليب و مشتقاته .

فكر معي!

هل إن زيادة كمية الأملاح في الغذاء هي مثل نقصاته ؟

فكر معي!

هل يستطيع الإنسان العيش في جزيرة وسط المحيط ، ليس فيها سوى الفواكه ؟

6- الماء The water**الماء ضروري للحياة**

شكل(145) الماء ضروري للحياة (للاطلاع).

- فالماء يشكل نسبة من وزن الجسم تصل إلى 60% ولا يستطيع الجسم أن يعمل إلا بوجود الماء ويمكن إجمال ذلك بالاتي :
- 1- فهو الوسط الذي تذوب فيه جميع المواد وهو وسط نقلها داخل الجسم .
- 2- يطرح الإنسان الماء خارج الجسم مع البول والعرق والزفير ومع الغائط.
- 3- تزداد حاجة الجسم للماء في الأيام الحارة وعند بذل مجهود عضلي شاق أو عند ممارسة الرياضة مثل كرة القدم .

- 4- إن نقصان الماء في الجسم يؤدي إلى الجفاف وخلل في عمل الكلية الذي قد يؤدي الى عجزها .
- 5- تقوم الكلية بإبقاء كمية الماء متوازنة في الجسم ، وعند إصابة الإنسان بمرض السكري فإن ذلك يؤدي إلى خلل في مقدار ما يطرحه للخارج لذلك يحس الإنسان بالعطش.



فكر معي!

ماذا يحدث للإنسان إذا شرب الماء المقطر بدلاً من ماء الحنفية؟

نشاط

ماذا تفضل تناوله عند بداية الإفطار في رمضان؟ ولماذا؟

فكر معي!

هل إن شرب الماء بكميات كبيرة عند تناول الغذاء مضر أم مفيد لصحتك؟



عزيزي الطالب ...
ابتعد عن التدخين فإنه يضر بصحتك.



مراجعة الفصل الرابع عشر

اختبر معلوماتك

- 1- ما الفرق بين الفيتامينات الذائبة في الماء والفيتامينات الذائبة في الدهون؟
- 2- عرف المفاهيم الآتية :-
1- اللايبيز . 2- الكاربوهيدرات.

تحقق من فهمك

- اختر الاجابة الصحيحة للعبارات الآتية :-
- 1- يؤدي نقص فيتامين A في الجسم الى :
أ- داء الاسقربوط ☐ ب- العشى الليلي ☐ ج- ضعف السمع ☐ د- القرحة ☐.
 - 2- المصدر الاساس للبروتينات هو :
أ- الفواكه ☐ ب- اللحوم الحمراء ☐ ج- الرز ☐ د- التمر ☐.
 - 3- واحد من الفيتامينات الآتية يذوب في الماء :
أ- فيتامين K ☐ ب- فيتامين D ☐ ج- فيتامين C ☐ د- فيتامين E ☐.

نم مهاراتك

- 1- اعمل نشرة جدارية بمساعدة زملائك توضح فيها مجاميع الغذاء ومصادرها ومضار نقصانها على الجسم. ثم اعرضها على مدرسك وعلقها في الصف.
- 2- عند تناولك لطعام الغذاء حاول أن ترتب جدولاً يضم الآتي:
أ. المواد الغنية بفيتامين B ب. المواد الغنية باليود ج. المواد الغنية بالكالسيوم د. المواد الغنية بالحديد.
- 3- رتب جدولاً بالأهمية الغذائية للمواد الآتية:
أ. الرز ب. الخبز ج. التمر د. البرتقال هـ. البيض و. ملح الطعام ز. البقوليات ح. الحليب.



بسم الله الرحمن الرحيم

(استبيان)

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

عزيزي المدرس عزيزتي المدرسة أعزائي أولياء أمور الطلبة عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة هذا الكتاب ملك لنا جميعا ونفرض معرفة أرائكم فيه نرجو الإجابة على الأسئلة الآتية بوضع إشارة (صح) وإرسال أجوبتكم إلى المديرية العامة للمناهج في وزارة التربية في بغداد على ورقة منفصلة تشبه فقرات هذه الورقة...مع شكرنا لكم سلفا .

دون الوسط	وسط	جيد	جيد جدا	
				المحتوى العلمي
				الأشكال والرسوم
				المصطلحات باللغة الانكليزية
				الطباعة
				الخط
				الأسئلة
				النشاط
				فكر معي
				الأخطاء الإملائية
				أسلوب الكتابة

